

كيف أكون مبدعاً

هارييت جريفي

دار الساقي

كيف أكون مبدعاً



هارييت جريفي

دار الساقي



كيف أكون مبدعاً

إلى ARH، الذي أثار إبداعي

من جديد، مع الحب



كيف أكون مبدعاً

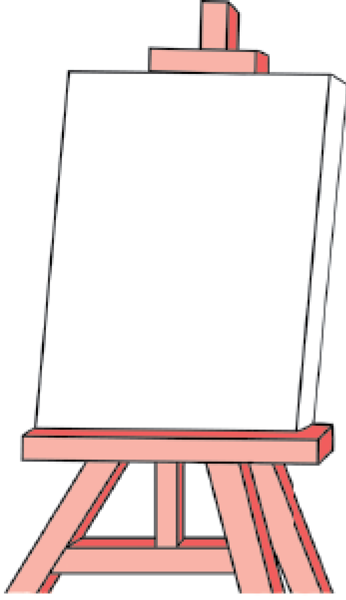
هارييت جريفي

ترجمة
ريم طويل



دار الساقي





مقدمة

ما هو الإبداع؟

جميعنا قادرون على الإبداع، أيًّا كان ما نفعله وكيفما كنا نحيا حياتنا، ما دمنا منفتحين على الخيال ومرنين تجاه الأفكار والإمكانات الجديدة.

نعلم أن الإبداع يضيف قيمة على العمل، وهو مطلوب فعلياً فيه، لكن الإبداع قيّم بحد ذاته وله مكان مهم في حياتنا جميعاً. يحسّن اكتشاف إبداعنا، عبر الفنون والأدب والرياضة على سبيل المثال، الطريقة التي نحيا بها حياتنا، كما أنه يطور ويدعم صحتنا العقلية.

الإبداع هو عقل بري
وعين منضبطة.

دوروثي باركر، كاتبة

”ينتمي المستقبل إلى نوع مختلف من الأشخاص“، يقول دانييل بينك، مؤلف *A whole New Mind: Why Right-Brainers Will Rule the Future*، ”المصممين، والمبدعين، المعلمين، والروائيين–المبدعين والمفكرين الوجدانيين، الذين يستخدمون القسم الأيمن من الدماغ، والذين لديهم القدرة على تمييز الخط الفاصل بين من يتقدم ومن يتراجع“.

رغم أن بعض أنماط الشخصية تكون أكثر انفتاحاً لتسخير الإمكانات الإبداعية، فإنه شيءٌ يمكننا جميعاً صقله واستثماره والاستمتاع به عبر نشاطات إبداعية معروفة مثل الموسيقا، أو الرسم، أو الطهي، أو الكتابة، أو بطريقة نطور فيها أفكاراً أو نعالج مشكلة، سواء أكان ذلك بانفراد أم بالتعاون مع الآخرين.

الإبداع ليس صنعة. إنه انشغال. هو يبتكر ويضبط ويحدد عالمنا. إنه يوضّحنا ويسلينا.
جون هيغارتي، *founding Creative Partner*، بارتل بوغل هيغارتي

يمكن أن يكون استكشاف إبداعنا الشخصي طريقة جديدة كلياً في التفكير وتحسين ما نفعله، ويُدرك أثره الإيجابي باضطراد في كل مجالات الحياة والعمل. إنه يتعلق باستخدام خيالنا وتوسيعه بالنظر خارج أنفسنا للاستلهام، وغالباً جداً نجد أن معظم أفكارنا الإبداعية تظهر في أقل الحالات التي نتوقع ظهورها. نحن أيضاً نحتاج أن نذهب خلف ما يسميه علماء النفس ”الثبات الوظيفي“ لاستكشاف الأفكار والتعامل معها لمعرفة هل كانت مفيدة أم لا. لا يتعلق ذلك بالضرورة بتكرار محاولة شيء ما لتحقيق نتيجة إبداعية، وإنما المحاولة على نحو مختلف.



الإبداع هو ذكاء الاستمتاع. ألبرت أينشتاين، عالم

الإبداع هو تعبيرك عن نفسك وعن الطريقة التي تختارها لتحيا حياتك. يمكنك أن تعبر عن إبداعك بالطرق شتى، من الطريقة التي ترتدي بها ثيابك إلى ما تطبخ، إلى الكتب التي تقرؤها والموسيقا التي تستمع لها. عندما تهتم بشيء ما، يمكنك أن تكتشفه أكثر باتباع دوراتٍ فيه أو الانضمام إلى مجموعة من المتحمسين له.

تعريف معجمي للإبداع: "استخدام الخيال أو الأفكار الأصلية لخلق شيء ما"، وهذا التعريف ليس نقطة انطلاق سيئة لمساعدتنا في التفكير ما هو الإبداع. ما يمكن فهمه من هذا التعريف أن هناك رابطاً مباشراً بين الفكرة واستخدام الفكرة لخلق شيء ما يأتي نتيجة لها، شيء ملموس يأتي إلى الوجود. لذلك، الإبداع عملية يأتي منها شيء ما إلى الوجود. إذاً، الإبداع ليس مفهوماً مجرداً وإنما شيء ما يقود إلى نتيجة ملموسة.

يدعنا الإبداع نكتشف الأشياء التي يصعب التعبير عنها، كمشاعرنا، بالرسم ربما، أو الموسيقا، أو الكتابة الإبداعية. يمكن لتغذية إبداعك أن تساعدك أيضاً في أن تكون أكثر إبداعاً عند التعامل مع المشكلات وإيجاد الحلول، ويساعدك هذا في رؤية العالم بأكثر من طريقة. خذ دورة تصوير، اكتب يوميات، احترف الرسم، أو الرقص، أو الطبخ... أو أي شيء يمكن أن يعبر عنك وعما تشعر به بطريقة تمتعك وتمنحك إحساساً بالرضا. يجدر القول أيضاً إن الإبداع لا يتطلب خيالاً فقط بل شيئاً آخر للوصول إلى نتيجة. للتوسع في هذا أكثر، يمكننا أن نرى أن الإبداع مجموعة أشياء مختلفة: الموهبة، ربما، والخيال، على الأرجح، والتطبيق، قطعاً، والجهد، بالتأكيد.

فوائد الإبداع

كما قال أحدهم: الإبداع هو 1% إلهام و99% جهد، والمثال عن الإبداع الناتج عن الجهد واضح في قصة جيمس دايسون الذي كان مستاءً من قلة الامتصاص في مكنسته الكهربائية وخرج بفكرة أن يحسنها باستخدام تقنية الإعصار التي لاحظ أنها فعالة في إزالة نشارة الخشب في مطحنة زارها استخدمت مفرّق طرد مركزياً. فطوّر 5127 نموذجاً بين عامي 1979 و1984، لكن الأمر احتاج منه تقريباً عشر سنوات أخرى قبل أن ينجح. لكنه بحلول 2001، امتلك 47% من سوق المكانس

الكهربائية في ذاك الوقت. برع دايسون خلال المدرسة في سباق المسافات الطويلة. وقال: "لقد كنت جيداً حقاً فيه، ليس لأنني كنت جيداً جسدياً، وإنما لأنني كنت أملك تصميماً أكبر. تعلمت التصميم منه". من المدرسة، ذهب إلى كلية الفنون قبل أن ينتقل إلى الهندسة. هذا التنوع في الأعمال، وانفتاحه على الأفكار، وخياله، وتصميمه وإرادته في اكتشاف الأخطاء وعرضها هو إبداع.

إن كنت تشعر أنك قد تستفيد من وجود إبداع أكثر في حياتك، ابحث عن الطرائق لفعل ذلك. اقرأ كتاباً، التقط صوراً، أو انضم إلى مجموعة تصوير، اكتب يوميات، أو تعلم الرسم، أو الخزف، أو الرقص أو الطبخ أو أي شيء يعطيك فرصة لاكتشاف إبداع أكبر يعبر عمن تكون وما تشعر، بطريقة تسلي وتكون مجزية على المستوى الشخصي والإبداعي.



قيمة الإبداع

للإبداع قيمة شخصية في إثراء حياتنا، لكن يمكن أن تكون له قيمة اقتصادية كبيرة قابلة للقياس في الأعمال. أن تكون مبدعاً لا يساعد ولا يفيد في الوصول إلى نتائج جيدة في الصناعات الإبداعية فقط. أياً كان قطاع العمل أو الصناعة، بات الإبداع يعتبر على نحو متزايد قيمة موجودة أو مضافة إلى كل شيء نفعله. أن نكون منفتحين على الأفكار والمصادر الجيدة لوسائل المعلومات يعني أن نكون أكثر قدرة على مواجهة المشكلات أو ابتكار الطرائق لحلها. إذا كان هناك شيء ما لا ينجح، فالقضية نادراً ما تتعلق بالمحاولة أكثر، وإنما بالمحاولة بأسلوب مختلف. وهنا يأتي دور الإبداع.

عام 2010 أنجز IBM مسحاً على 1500 CEOs (33 صناعة و60 بلداً) ووجد أنهم أعطوا للإبداع معدلاً أكثر أهمية من الانضباط، أو النزاهة أو رؤية الانتقال الناجح في العالم الذي يزداد تعقيداً. وقبل ذلك، حددت ورقة عمل OECD ("منظمة التعاون والتطوير الاقتصادي") "الإبداع والابتكار" كأساس للكفاءات في القرن الحادي والعشرين. وقد ظهر هذا الطلب على الإبداع تقريباً في الوقت الذي تراجعت فيه معدلات التفكير الإبداعي (اعتماداً على اختبارات تورانس للتفكير الإبداعي) رغم أن معدلات IQ ارتفعت بالعموم.

ليس من السهل دوماً معرفة كيف يمكن أن يساهم الإبداع في الأعمال خاصة في مناخ من الحذر، وتحديداً عندما يمكن أن يُنظر إلى الإبداع كعنصر معرقل يتطلب كلاً من التجربة والجرأة. بالإضافة إلى ذلك هناك تعقيد أكبر في الطريقة التي نعمل بها اليوم، يجتمع هذا مع السرعة: طلب تنفيذ الأشياء بسرعة، ما يتطلب قدرة على التفكير الجانبي وبطرائق مختلفة للوصول إلى حلول يُنظر فيها إلى القيود كتحديات، وهذا يأتي من القدرة على التفكير الإبداعي. تذكر عندما تحدث الناس عن "التفكير خارج الصندوق؟"، هذا يشبهه قليلاً، لكن هناك صناديق أكثر اليوم وهي من أحجام وألوان متعددة.

يستلزم الإبداع
التخلي عن الأساليب التقليدية
كي تنظر إلى الأشياء بطريقة مختلفة.

إدوارد دي بونو، عالم نفس،
كاتب ورائد "التفكير الإبداعي"



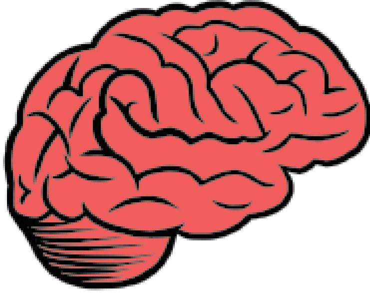

PRAD

بروست، بوتشيني، بيكاسو... وبرادا

يلي ذلك تطبيق الإبداع بطريقة تقود الأعمال. الإبداع هو أكثر من بحث ذاتي كي نكتشف بروست، أو بوتشيني أو بيكاسو الداخلي فينا، وهو أكثر شبهاً بميوشيا برادا التي أخذت شهادة الدكتوراه التي حازتها في العلوم السياسية واهتمامها بالمسرح والتمثيل الصامت ووضعتها كلها في تصميم حقائب اليد، ثم في أعمال عائلتها، قائلة: "الفن هو للتعبير عن الأفكار والتعبير عن الرؤية. عملي هو للبيع". قد يكون ذلك نوعاً من الانتقاص الذاتي، لكنها سخّرت إبداعها لهذه الغاية بنجاح، وكوفئت على ذلك بأن حازت جائزة أفضل مصمم عالمي في جوائز الموضة البريطانية عام 2013.

الإنتاجية

رغم أن فعل شيء ما بطريقة مختلفة يحمل خطراً ضمنياً، فهو بعد كل شيء قد لا ينجح. لكن الإبداع يمكن أن يقود إلى إنتاجية أكبر. المثال الأكبر هو عمل هنري فورد على خط الإنتاج في مصنعه. فقد كان تصنيع السيارات عملاً بطيئاً إلى أن اكتشف أن الخط يمكن أن يؤدي العملية على نحو أكثر كفاءة – حالما اكتشف كيف يفعل ذلك – وكان محقاً. أتت فكرته المبتكرة من المشكلة التي بحث عن حلٍّ لها وبدأت بسؤال: كيف يمكنني فعل ذلك؟



الدماغ المبدع

هناك إجماع عام على أنه ليس هناك حقاً شيء كالدماغ المبدع، ليس في تفرده على أي حال؛ إنها قضية تتعلق أكثر بالتعاطي مع ما لدينا واستخدامه بإبداع. ما لدينا يمكن أن يكون الخيال الذي يجد متنفساً له، لكنه قد يتضمن أيضاً السعي إلى إيجاد هذه الأشياء التي تحفز الإبداع وتغذي الفضول، وتزيد أسئلة لدينا من نوع "ماذا إذا؟" للإجابة. هذا متاح لنا كلنا.

يشمل الإبداع غالباً مجرد إظهار ما هو موجود فعلاً. هل تعرف أن ابتكار فردتي الحذاء اليسرى واليمنى يعود إلى أكثر قليلاً من قرن فقط ؟

بيرنس فيتس جيبون، وكيلة إعلانات

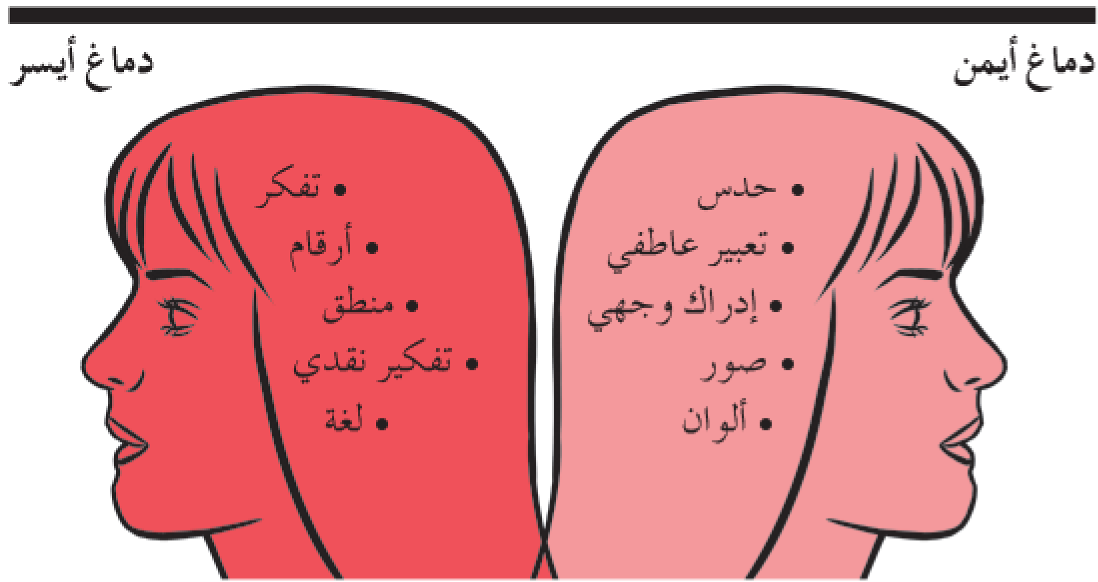
الاتصال فقط

على أي حال هناك بعض التوافق على أن الإبداع مرتبط بالمرونة العصبية للدماغ، وبالاستجابة المرنة وتكيف الممرات العصبية في الدماغ استجابةً للمحفزات. تلعب الممرات العصبية، والاتصالات بينها، والاتصالات بين هذه الأجزاء المختلفة للدماغ، دوراً في ميل الدماغ نحو الإبداع. يخلق التعرض للمحفزات المختلفة – كالأصوات والمناظر والأحاسيس الجديدة – ارتباطات بين الأعصاب في الدماغ بواسطة الوصلات العصبية، نقاط الاتصال. وكلما زادت الأعصاب وزادت

الممرات والوصلات العصبية، زادت الفرصة لتوليد الأفكار والحلول. تتمتع هذه المرونة العصبية بالمقدرة على التولّد وإعادة التولّد خلال حياتنا، بوجود المحفزات الصحيحة.

الدماغ الأيمن/ الدماغ الأيسر

ترتبط وظيفة الجانب الأيمن من الدماغ بالعموم بالإدراك البصري والمعلومات المكانية، بينما يميل الجانب الأيسر نحو اللغة والمنطق، لكنهما يعملان معاً، وليس على نحو منفصل.



الذكر مقابل الأنثى

نعم، هناك فرق. ليس ذلك بمعنى أن أحدهما أفضل من الآخر، وإنما دماغا الذكر والأنثى يتواصلان فعلاً بطريقة مختلفة. نشرت جامعة بنسلفانيا عام 2013 بحثاً اعتمد على تحليل ما يقارب 1000 صورة رنين مغناطيسي لأدمغة ذكور وإناث تتراوح أعمارهم بين 8 و22 سنة. ووجد تحليل الباحثين للصور أن أدمغة الذكور تملك ارتباطات أكثر بين القسمين الأيمن والأيسر. وذلك يعني احتمال الاتصال الأكبر بين الدماغ الأيمن الأكثر حدساً والدماغ الأيسر الأكثر منطقية.

كيف تبدو الفكرة؟

تتولد فكرة بواسطة شبكة الاتصالات في الدماغ، وتكون نتيجة لعدد من الأشياء المختلفة. ”أنت تحتاج ذاكرة لكنك تحتاج أيضاً خطاباً ولغة“، تقول عالمة الأعصاب فاراناه فارخ–خادم، ”الأفكار

سريعة الزوال لذلك الطريقة الوحيدة التي يمكننا بها التقاط أفكارنا هي بالتحدث عنها، أو كتابتها أو الإشارة إليها لتحويلها إلى العالم المادي. التعبير عن الأفكار يجعلنا بشراً".

تأتي كلمة فكرة من اللفظ اليوناني *idein* الذي يعني "لنرى"، كأننا نرى نتيجة أفكارنا. بمكن لرؤية الأفكار فعلاً أن تحدث على شاشة الرنين المغناطيسي بما أنها تولد تدفق دم في الدماغ، الأمر الذي يجعل المنطقة التي تُحفَّز في الدماغ تضاء على الشاشة. عندما نفكر، على سبيل المثال، بفعل مرتبط باسم، تحدث الاتصالات. بوجود كلمة "خريطة" وطلب التفكير في الفعل المرتبط به، قد نفكر في "السفر" وخلق هذه الفكرة وارتباطها بغيرها، فهذا حرفياً يجعل مناطق من الدماغ تضيء.

ماذا بعد ذلك؟

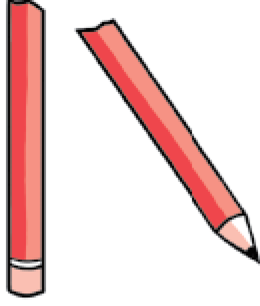
الفكرة ليست كافية، علينا أن نعمل عليها ونتفحصها ونطورها كي تخلق شيئاً ما. ربما نملك استعداداً وراثياً نحو موهبة معينة، أو مهارة أو قدرة – كامتلاك طبقة صوت رائعة – الأمر الذي قد يجعلنا أكثر ميلاً إلى التعبير عن أنفسنا بالموسيقا، لكن ما لم نستخدم هذه الموهبة، فلن يكون لدينا أبداً ما هو محسوس لعرضها.
هذا ما يعنيه الإبداع.

لنفكر بإبداع،
يجب أن نكون قادرين
على النظر مجدداً إلى ما نراه عادةً
امراً بديهياً.

جورج ف. نيلر

مؤلف *The Art And Science Of Creativity*





ما الذي يمنع الإبداع؟

أحياناً، مهما كان الإبداع الذي نطمح أو نهدف إليه، يكون هناك ما يمنع إبداعنا. يمكن لعدد من الأشياء أن تسبب ذلك، لكن المنع غالباً ما يأتي من الطرائق التي نفكر فيها حول ما نحاول إنجازه، ومن البيئة المقيّدة.

الرقابة الذاتية

إذا كان هناك صوتٌ في رأسك يخبرك على الدوام أن هناك شيئاً مستحيلاً، وأنك لا تستطيع فعل شيء ما لأنك ربما لا تعرف كيف، أو أن ما تحاول عمله لا يمكن أن يكون جيداً بما فيه الكفاية، فعندئذ سيمنع هذا النوع من الرقابة الذاتية جهودك. لذا، كلما جاءك صوت داخلي يقول "لا تستطيع"، أو "يجب ألّا"، أو "ليس جيداً بما فيه الكفاية"، تذكّر أن إحدى الخصائص الجوهرية للإبداع هي الاستقصاء وإرادة المحاولة وقبول فكرة أن الأمور لا تسير كما خططت لها في بعض الأحيان، وأنك لن تنجح على الدوام.

تذكر أن الإبداع هو وسيلة للوصول إلى غاية: كيفية الوصول إليه ليست نقشاً في الحجر، ولن تكون بالضرورة بطريقة محددة، والمانع الوحيد هو صوتٌ داخلي لا خارجي.

الثبات الوظيفي

يمكن أن يأتي مانع الإبداع أحياناً من الطريقة التي نفكر بها في الأشياء، ويشمل هذا أن نكون متعنتين أو غير مرنين في تفكيرنا، فنبقى عالقين في فكرة أن هناك طريقة واحدة فقط للتعامل مع شيء ما أو استخدام مادة ما. ”الثبات الوظيفي“ هو تعبير تقني يأتي من علم النفس الشكلي، ويعني أن الطريقة التي نفكر بها في مادة ما، واستخدامها حصراً للغرض الوحيد الذي صممت من أجله في الأصل، يمكن أن تقيدنا.

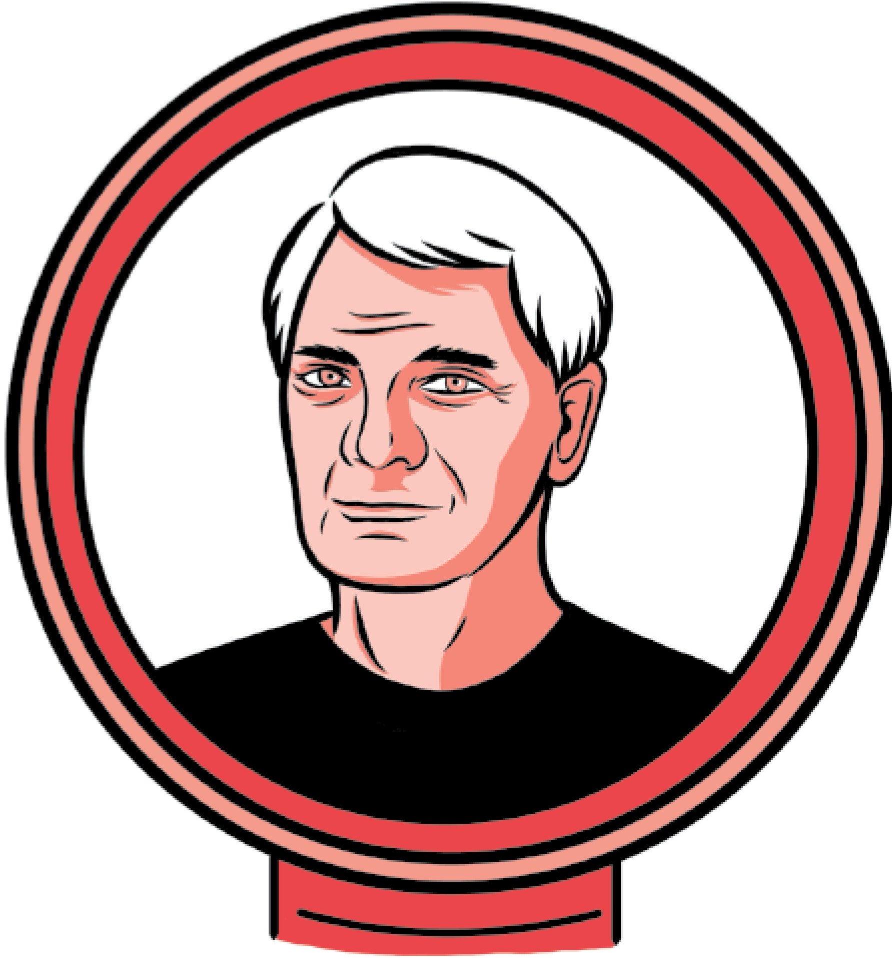
على سبيل المثال، لا يملك الأطفال الصغار أي فكرة عن مصفاة الشاي البلاستيكية، لكنهم يتفحصونها بطرائق عدة: يعضّونها، يضربونها، يرمونها، وربما يحاولون غرف الماء بواسطتها، كي يتعلموا استخدامها. حصراً عندما يشاهدون بالغاً يستخدمها لتصفية أوراق الشاي، ربما يفهمون الغرض الذي صممت له. ليس صعباً أن نرى كيف يمكن أن نصبح عالقين في تفكيرنا: قد نخسر إحساس الاستكشاف واللعب الذي يحرر عقولنا المبدعة بينما ننتقل من الطفولة إلى البلوغ؛ وعندئذ، تصبح مصفاة الشاي دوماً مجرد مصفاة شاي. بعض أنماط المبدعين لا يتوقفون أبداً عن الاستجابة للعالم من حولهم بطريقة مرنة. فعلى سبيل المثال، مرّ بيكاسو بمرحلة فنية من صناعة التماثيل من ”أجسام موجودة“؛ وتمثال رأس الثور الذي أعدّه من مقعد دراجة ومِقودها هو مثال جيد عن ذلك. فهو رأى العنصرين وأوحيا إليه بصورة أخرى، فأعاد خلقها بشكلٍ فنيّ.

الخوف من الفشل

جميعنا سمع عن ”عقبة الكاتب“ والخوف من الصفحة الفارغة، لكن، بماذا يتعلق هذا الخوف الذي يمكن أن يؤثر في أي نوع من الإبداع؟ إنه غالباً الخوف من الفشل، لكن يمكن أن يكون أيضاً الخوف من فقدان تأييد الآخرين، أو حتى السخرية، إذا كنا نحاول فعل شيء ما لسنا متأكدين من نجاحه. لا نريد أن نكون محطاً للضحك أو أن يُتجاهل جهودنا. قد نرغب حتى أو نبحث عن التأييد كي ننجح. كل هذه المواقف يمكن أن تقف في الطريق بمجرد التقدم خطوة مجازية إلى الأمام واستكشاف إمكانات الإبداع التي يمكن أن تُتاح لنا.

الإبداع هو شيء
يمكننا جميعاً أن نتحسن فيه...
يتعلق الأمر بجرأتنا على التعلّم
من أخطائنا.

جيمس دايسون، مخترع بريطاني



يتحول الفشل إلى إبداع... يشمل العمل الإبداعي هذا العنصر من "التجديد" و"التجريب"، ثم يكون على الفرد أن يتوقّع ويقبل إمكانية الفشل.

ساول باس، فنان



يؤمن الكثير منا بالكمال الذي يخرّب كل شيء آخر، لأن الكمال ليس مجرد عدو الجيد، هو أيضاً عدوّ الواقعي، والممكن، والممتع.
ربيكا سولنيت، كاتبة ومعلقة اجتماعية

قد يساعد فهمك فكرة أن الإبداع يتعلق بالعملية كما بالنتيجة، رغم أن الاثنين مرتبطان بعضهما ببعض، وأن العملية بذلك تكون استطلاعية في الغالب، وذلك في التخلص من القيود المفروضة ذاتياً من الخوف من الفشل.

انسَ الكمال

على أي حال، ما هو الكمال؟ إذا كنت تذكر أن الإبداع هو عملية استكشاف، لذلك ليس هناك ما يمكن أن يكون كاملاً، وهذا ليس ما تحاول تحقيقه على أي حال. غالباً ما تصل خلال العملية إلى مرحلة جيدة بما يكفي – ليست كاملة – وتمنحك فرصة للبناء عليها والاستكشاف أكثر. كما أن السعي إلى الكمال يكون غالباً تمويهاً لغياب الأمان أو رغبة في الاعتراف بك من الآخرين. وسواءً أكنا نسعى إليه أم نقيّمه، نحن غالباً ما نحكم على الكمال وفقاً لمعايير شخص آخر، وهذا يمكن أن يكون محدِّداً جداً.

تخيل لو أن معايير الفن كانت معايير ليوناردو دافنشي فقط. سيكون هذا مثاليًّا في طريقته، لكن عندئذ سيكون الفن كله يشبه بعضه بعضاً، ولا يشبه التنوع الرائع الذي نختبره اليوم فعلاً والذي يستمر في التطور في تعبيره. على النحو نفسه، إذا كان المثال الوحيد للكمال في الموسيقا هو موسيقا موتسارت، وكل من يستوحي منه، ستصبح الموسيقا محدودة جداً. يتجاوز الإبداع في تنوعه والرغبة في الاستكشاف حدود الكمال. لذا، ابدأ عملية الاستكشاف دون أن تربط الفكرة بالكمال، لأن هناك اختلافاً كبيراً بين التطلع إلى الكمال المثالي لشخص آخر، وبين صنعك مساهمتك المميزة.



عمليات إبداعية

لا يتعلق الأمر فقط بما نعرفه أو نعتقده حول الشيء الذي يمكن أن يكون إبداعاً، إنه كيف نفكر فيه، تحديد المهم فيه، وكيف يرتبط بالعملية الإبداعية، هذا ما يمكّننا من تغيير طريقة تفكيرنا ويعلمنا بالفعل كيف نفكر على نحو أكثر إبداعاً. من السهل أن نعلق مع طريقة محددة من التفكير– هذا صحيح في كل مجالات الحياة – ونحن أحياناً نختار أن نبقى عالقين في أنماط غير مفيدة من التفكير. لكن من الصحيح أيضاً، كما تشهد فعالية العلاج السلوكي المعرفي (CBT)، أننا يمكن أن نغير الطريقة التي نفكر بها. من المفيد أولاً أن نتأمل في بعض الطرائق التي نفكر فيها، ونحددها لمواجهة هذا والبدء بالتفكير بطريقة أكثر إبداعاً.

التفكير المتقارب

يركز هذا النوع من التفكير على إيجاد الحل الوحيد الممكن لسؤال أو مشكلة. وهو مفيد جداً للرياضيات أو العلوم والحقائق الأخرى، لكن هذا النوع من المقاربة يمكن أن يكون إبداعياً جداً مع وجود مجال صغير للغموض أو التطور خارج مجاله المباشر.

التفكير المتباعد

هو كيف نفكر في الأشياء حين يكون هناك حلول عدة ممكنة لسؤال أو مشكلة. لا يرتاح الجميع لهذا النمط من التفكير، وهو قد يبدو وصفة للفوضى والتأخير، لكن إذا أُدير جيداً، فهو يمكن أن يستنتج الحلول كأنها تأتي من الفراغ. يشمل هذا التفكير غالباً إحساس "الشعور الغريزي" الذي يكون نابعاً في الأصل من خليط المعرفة والأفكار، الذي يرشح الحل الصحيح عبره.

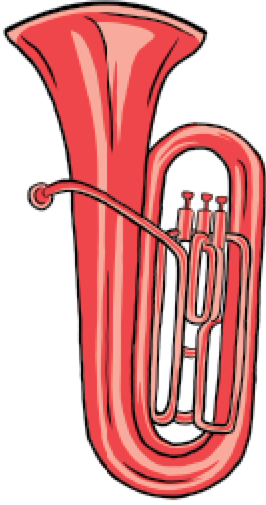
الجمع بينهما

التفكير المتقارب رائع لحساب الزوايا الداخلية لمثلث، في حين أن التفكير المتباعد أفضل لتحديد الاستخدامات العشرة الممكنة لقطعة من الخيوط. غالباً يكون الجمع بين طريقتي التفكير هو الأفضل. لهذا، يمكن أن يكون العمل ضمن مجموعات من الأشخاص، يتبادلون طرائق مختلفة من التفكير، إلى جانب الخبرة والمعلومات والاطلاع، فعالاً. لكن حتى عندما تعمل بمفردك، يمكنك إذا كنت منتبهاً واستخدمت هذه الطرائق المختلفة من التفكير أن تحسّن الإبداع.

الاحتضان

الاحتضان مرتبط بالشعور الغريزي الذي يعرفه علماء النفس كواحد من المراحل الأربعة للإبداع: التحضير، والاحتضان، والإضاءة، والتحقّق. خلال الاحتضان، يمرّ الإبداع ب"طور الراحة"، حيث تزهر الأفكار الأولية التي ظهرت في طور التحضير. كذلك يسمح هذا الطور بالإضافة إلى الاحتضان والحكمة باستنبات البذور التي زرعت قبلاً، والتي يمكن النظر إليها (إضاءتها) والعمل عليها أو تطبيقها أو تحقيقها. وبدلاً من الاستقرار أو اجترار شيء ما لوقت طويل، الأمر الذي يعطي نتيجة عكسية، يكون علينا حرفياً، في بعض الأحيان، أن "نؤجله حتى اليوم التالي" كي نسمح بظهور المرحلة التالية. هذا جزء كبير من عملية الإبداع.





نمطك الإبداعي

يأتي الإبداع في كل أنواع الأنماط والأحجام، وبينما يكون هناك تنوع في الطرائق التي يمكن التعبير عنه بها، هناك أيضاً طرائق مختلفة لتكون مبدعاً.

يمكن أن تؤثر استجابتنا للمعلومات التي نتلقاها، والطرائق التي ندركها بها، ومعالجتها وتنظيمها، في كيفية استجابتنا إبداعياً. يمكن للطرائق التي نؤديها أن تتمايز بصورة مطلقة بما يشار إليه أحياناً بأنماط التعلم، وتحدد هذه على أنها بصرية وسمعية وحسية. يمكن لفهم هذا أن يعطي إشارة عما نفضله عندما نفهم إبداعنا، وكيفية الوصول إليه واستخدامه.

إذا كنا نتحدث عن شيء مفيد واحد، فإن براعة الإبداع هي أن تميز موهبتك الخاصة ثم تستعد للعمل معها لوقت طويل. كل شخص لديه موهبة في شيء ما. البراعة هي في إدراكها، واحترامها، والعمل عليها. هنا يبدأ الإبداع.

دينيس جي شيكيرجيان، كاتبة ومدربة كتابة

البصري

يستجيب هؤلاء للمعلومات البصرية – العالم الطبيعي من حولنا، والرسوم، والصور، والمواد البصرية الأخرى – ويميلون إلى المحاولة والتعبير عن أنفسهم بطرائق مشابهة. أو هم يجدون، ربما، أن الخربشة عملية إيجابية عند التفكير في الأفكار الإبداعية.

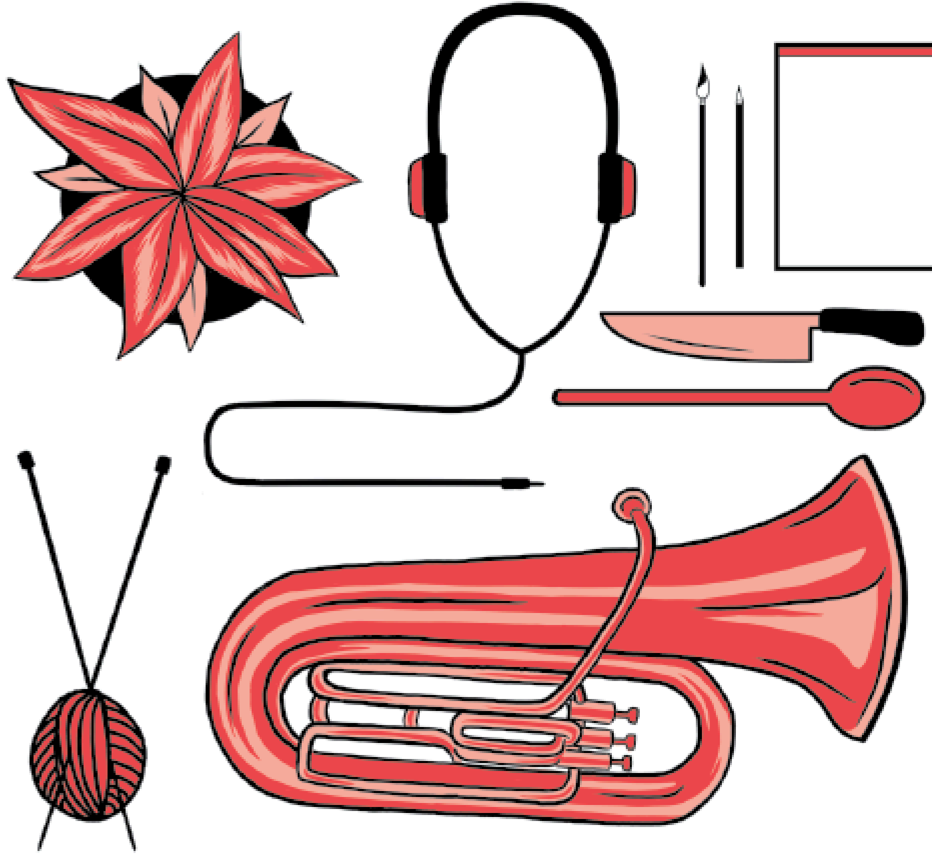
السمعي

يمكن لسماع الأصوات، وعمل إحساس بالمعلومات ممّا نسمعه، أن يحفز الإبداع بذات الطريقة. لذلك يمكن أن يساعد الإصغاء إلى نمط محدد من الموسيقا – الروك، أو الكلاسيك، أو الجاز، أو الكورال، أو الراب – على الاستجابة الإبداعية بأي طريقة كانت، بملء الوقت بهذه الأصوات.

الحسي

هنا تساهم القدرة على التحرك جسدياً، واللمس والشعور، في الاستجابة الإبداعية. التصور المباشر لكيف تحفّز الحركةُ الاستجابةَ الإبداعيةَ، قد يجعلنا نفكر في التعبير من خلال الرقص الإبداعي. لكن ذاك مجرد طريقة واحدة؛ هذا النمط يمكن أن يتضمن أيضاً استخدام أيدينا كحرفيين مبدعين، وأي شيء من الطبخ إلى الحياكة إلى الخط، يمكن أن يفتح لنا طريقاً إلى إبداعنا.

فهمك ميولَك – بصرية، أو سمعية، أو حسية – هو إحدى الطرائق التي يمكنك أن تأخذ بها الخطوة الأولى باتجاه إطلاق إبداع أكثر شمولية. مع ذلك، يكون هذا مهماً حقاً عندما نختار التحرك بعيداً عن ميولنا واستخدام طرائق أخرى لرؤية المعلومات التي نحصل عليها بهذه الطرائق المختلفة أو الاستجابة لها بإبداع. انظر كيف يمكن لهذه الأنماط الثلاثة أن ترتبط وتساهم في بعضها بعضاً. غالباً ما يُطوّر الرقص الإبداعي استجابة لموسيقا محددة. والإناء المصنوع بجمال يعتمد على نظرة بصرية وقدرة لمسية للخزّاف. ويمكن للكتابة التخيلية أن تكون استجابة لما تمت رؤيته. هذا الاتصال يمكن أن يبرز ويحسّن ويساهم في الإبداع، لذا حتى إن كنت مهيَّأ لتفوق نوع من أنواع الإبداع على الآخر، فلا تحد وسائل وصولك إلى الأنواع الأخرى.



كي تكون ملهَماً حقاً،
عليك أن تتعلم كيف تثق بغريزتك
وتعاطفك الإبداعي... دون هذه الأشياء،
يمكنك أن تستمر في تقديم أداء جيد
وصحيح تقنياً، لكنه لن يكون ساحراً أبداً.

تمارا روخو، المديرة الفنية والراقصة الرئيسية
في الفرقة الوطنية الإنكليزية للباليه



اختبار

إذا أردت أن تزيد إبداعك، فالأمر يستحق أن تأخذ فرصة للتوقف والتفكير كم أن يمكنك أن تفكر في جلب إبداع أكثر إلى حياتك. أجب عن الأسئلة التالية لترى أين أ وما الذي يمكن أن تفعله لتعزيزه.

- **إلى أي درجة تعتبر نفسك مبدعاً؟**

A جداً
B جداً، عند الضرورة
C ليس كثيراً

- **كيف تشعر إذا كان لديك وقت فراغ وليس لديك ما تفعله فيه؟**

A هذا تصوري عن النعيم
B هناك دوماً شيء ما لتفعله
C أشعر بالملل

- **ما هو أكثر ما يلهمك؟**

A العالم في رأسي
B العالم من حولي
C لا شيء كثير

- **هل يهمك ما يعتقده الناس عنك؟**

A لا، احترامي لنفسي أكثر أهمية
B بعض الناس أكثر من الآخرين
C نعم

- **كيف تحب أن تقضي تقاعدك؟**

A لن أتقاعد
B سأفعل شيئاً ما إبداعياً ليس لدي الوقت لأفعله الآن

- **ما هو أكثر ما يحفزك؟**

A إنجاز الشيء الذي يسعدني
B إنجاز العمل
C تلقي الأجر

- **هل تفضل الروتين؟**

A لا، إنه يضجرني
B أنا مرن ويمكنني أن أعمل به أو دو
C نعم، أحب أن أعرف ما أفعله

- **كم مرة تمارس الرياضة؟**

A أحب أن أخرج للمشي كل يوم
B أذهب إلى الجمنازيوم عندما أستطي
C مشغول جداً على ممارسة الرياض

- **ما هي المجازفة في رأيك؟**

A القفز بالمظلة من طائرة
B الترويج لفكرة يسارية
C ركوب الدراجة دون خوذة

- **كم مرة تختلط بناس من خارج مج أو مجموعة العمل الخاصة بك؟**

A طوال الوقت
B أحياناً، لكن علي أن أبذل جهداً لذلك

معظم إجاباتك A

أنت تميل بالكامل إلى تعزيز إبداعك. فهو جزء مكمل لحياتك، وإن لم تكن تعمل فعلاً فقد يكون هذا شيئاً لتفكر فيه أو على الأقل لتضيف تلك المفاهيم الأكثر إبداعية إلى العملية أو الدراسات. قد تحتاج أيضاً إلى التركيز قليلاً لتتأكد على الأقل أن بعض أفكا

معظم إجاباتك B

لديك على الأرجح نواة غير مستثمرة من الإبداع الذي تمارسه جيداً لكن ليس طوا القدرة على أن تكون مرناً كفاية لتتمسك بالفكرة الإبداعية ثم تحققها. ربما لا يكون أهمية من حياتك في هذه اللحظة، لكنه قد يكون شيئاً يمكنك تطويره: ضمن حياتك العـ

معظم إجاباتك C

يبدو أن معظم ما تفعله هو مجرد وسيلة لتحقيق غاية ما، ولا يلعب الإبداع جزءاً ؛ لكن الإبداع قد يكون شيئاً تود اكتشافه وإيجاد طريقة للتعبير عنه، وبهذا هو يست لتتعرف إلى نوع الأشياء التي تنمّي الإبداع، ما يعني عمل أشياء لم تفكر فيها من قبل فني، أو التعرف على ثقافة غير ثقافتك، أو التحدث إلى أشخاص خارج محيطك الـ قراءة رواية.



اكتشاف

الإبداع الشخصي

قد يكون من اللطيف أن تفكر أن هناك بعض الصيغ للإبداع، X ما + Y ما = إبداع، لكن الأمر لا يعمل بتلك الطريقة. الإبداع هو نتيجة لعملية داخلية بقدر ما هو نتيجة لعملية خارجية.

لذا، كيف يمكن أن تكتشف إبداعك الشخصي؟ تعزيز تلك العملية الداخلية جيد كمكان للانطلاق.

يدفعك هذا على الأرجح لتبدأ شيئاً ما أنت مهتم به ولديك مدخل إليه. معظم الإبداع يأتي من خيالاتنا، لكن خيالك يحتاج شيئاً ما ليساعده، لذا غذّه. لكن الإبداع يمكن أن ينشأ أيضاً من الانفتاح العام لطريقتك في التفكير، وذلك يمكن أن يحدث باكتشافك أشياءً خارج محيطك المباشر.



الحياة طاقة، والطاقة إبداع. حتى عندما يموت الأفراد، تبقى الطاقة محتجزة في القطعة الفنية، محبوسة فيها منتظرة أن يتوقف أحدهم ويهتم بتحريرها. ماريان مور، شاعرة

ابدأ بما تفعله كل يوم: سواء أكنت طالباً، أم عاملاً أم متقاعداً، فأنت لست بحاجة الوقت لتثير إبداعك، فهو يمكن أن يسير بجانب كل شيء آخر. تلك الرحلة المملة إلى العمل كل صباح؟ قد يكون هذا وقتاً مثالياً لتحميل مدونات صوتية ملهمة والإصغاء إليها أو إلى الموسيقا، أو لقراءة كتاب. الدخول إلى إبداع الآخرين يمكن أحياناً أن يطلق إبداعنا الخاص، أو اكتب يوميات باستخدام ما تراه حولك ليساعدك في التركيز على ملاحظاتك، أو تحدث إلى الشخص الجالس في المقعد الذي بجانبك: يمكننا أن نقضي وقتاً أطول داخل فقاعتنا الصغيرة الخاصة عندما ننسى قيمة التفاعل والتبادل.

ثم، وجّهه...

إذا كنت تستمتع على الدوام للموسيقا الكلاسيكية فقط، امنح نفسك الوقت لتصغي إلى بعض الجاز، أو على الأقل جد بديلاً عمّا قد يكون خيارك الأول. اذهب واستمع للموسيقا وهي تؤدى مباشرة بدلاً من سماعها عبر سماعات الرأس. افعل أي شيء يحرك منظورك الأول على محوره ليتيح المجال لأفكارك. سيكون اكتشاف إبداعك الشخصي صعباً إذا بقيت دوماً ضمن منطقتك الخاصة المريحة. لذا، عليك أن تتحدى ذلك بأي طريقة توسّع حدودك الشخصية. من المستحيل أن تكتشف اهتمامات أو موهبة أو مهارة دون إيجاد أو خلق تلك الفرص التي تحتاجها لاكتشاف هل يمكن أن تطوَّر إلى شيء ما يصبح منفذاً لإبداعك الشخصي.

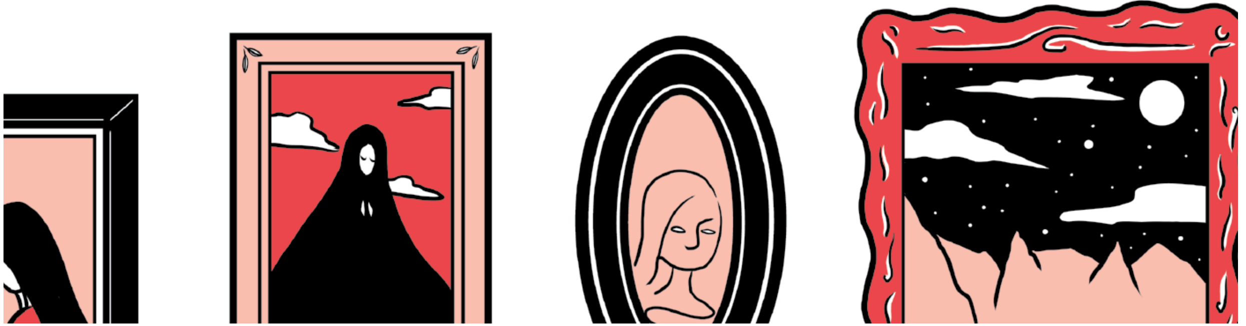
الفرص تحت أطراف أصابعنا

معظمنا الآن لديه هاتف جوال مع وسائل تصوير رائعة تماماً تحت أطراف أصابعنا، لكن مجرد التقاط الصور الشخصية من أجل الحساب على "إنستغرام" هو تقييد مباشر لما في إمكانها – وإمكانك – أن تفعله ليكون استخدامها أكثر إبداعاً. ثم، ربما... فكر كيف يمكن تطوير هذا. زر المعارض، شاهد ما أبدعه الآخرون، خذ دورة لتعلم ذلك، ويمكنك ربما أن تشتري كاميرا تستخدم الأفلام... فكر إلى أين يمكن أن تصل بهذا. الفنانة التصويرية دافنا تالمور، على سبيل المثال، تصنع فناً تصويرياً من نيجاتيف الصور التي تقصها يدوياً، ثم تستبعد من المناظر الطبيعية أي مصنوعات بشرية وتجمعها معاً قبل أن تحمّض الصورة، منتجةً تأثيرات بصرية مهمة وجميلة من أجل سلسلة مناظرها المركّبة.

قد لا يكون التصوير الفوتوغرافي مجالك، لكن إيجاد إبداعك الشخصي – وكل شخص يمكنه ذلك – يعني أن تكون مستعداً للخطوة الأولى.

عندما كانت ابنتي في نحو السابعة من عمرها، سألتني في أحد الأيام ماذا فعلت في العمل. أخبرتها أنني عملت في المعهد... أي أن عملي كان أن أعلم الناس كيف يرسمون. حدّقت فيّ بريبة، وقالت، "تقصد أنهم ينسون؟".

هوارد إيكيموتو، فنان





فائدة الفضول

يقع الفضول في صميم الإبداع. إذا كنت تفكر كيف اختُرعت العجلة، فهي قد أتت من الفضول الذي طرح سؤال: ماذا يمكنني أن أفعل لإيصال هذه المواد الثقيلة من النقطة A إلى النقطة B على نحو أسرع وبسهولة كبرى؟ لا يمكن أن يوجد حل إبداعي دون طرح سؤال أولاً.

علاج الملل هو الفضول. ليس هناك علاج للفضول. دوروثي باركر، كاتبة

اطرح الأسئلة

يفعل الأطفال هذا دون تفكير. إذا كانوا لا يعرفون شيئاً أو يريدون أن يعرفوا أكثر عن شيء ما، فسيسألون أحداً ما، أو حتى يستطلعونه بأنفسهم في محاولة لاكتشاف أفكارهم أو حلهم مشكلة. الفضول هو طريقة لاكتشاف الأفكار وكيف نفكر فيها، لكن العديد منا يكبرون دون عادة طرح الأسئلة، وهذا شيء ناتج عن أنه قيل لنا أنه أمر غير لائق – "الفضول قتل القطة" – وأحياناً لأننا نتخلص من العادة فقط.

اكتب بالمقلوب. ابدأ من إحساس أنك تريد أن يصل الجمهور إلى النهاية ثم يستمر بالسؤال: "كيف يمكن أن يكون ذلك قد حدث؟"، حتى تحصل على بداية.

راقِب



لتجيب عن سؤال، عليك أن تراقب شيئاً ما عن كثب مع المعلومات التي تحتاجها لتثير أو ترضي فضولك. ولتفعل ذلك، عليك فعلاً أن تنشغل به، غالباً من حيث كيف هو شكله أو ملمسه أو صوته، موسَّعا هذه الخبرة بطرائق أكثر حسية. غالباً ما تسبب هذه العملية طرح الأسئلة – على أنفسنا أو الآخرين – حول كل ما يولّد ويغذي فضولنا.

الإبداع صعب في الفراغ: من الصعب أن تصبح مبدعاً دون أن تمتلك نقطة مركزية. خذ لوحة، على سبيل المثال، أي لوحة لكن، للتبسيط، ركز على واحدة من أكثر اللوحات شهرة في العالم، الموناليزا لليوناردو دا فننشي. الآن اسأل نفسك الأسئلة التالية عن اللوحة، واكتشف الإجابات، لتوسيع الاكتشاف أكثر، ولكي تكتسب عادة التفكير في الأشياء من حولك:

- من هي؟
- ما الذي يجعل ابتسامتها محيرة جداً؟
- متى رُسمت هذه اللوحة؟
- ما القصة التي تخبرنا بها؟
- ما هي المواد التي استخدمت فيها؟
- لماذا هذه اللوحة مشهورة جداً؟
- ما رأيك في: وضعيتها، بنيتها- نمطها، والمواد المستخدمة فيها؟

حالما تبدأ بالسؤال عن اللوحة، وتبدأ الانشغال بها، والتفكير فيها، ستبدأ أفكارك الخاصة بالظهور.

أنا يقودني فضولي.

إلس كراوفورد، مهندسة ديكور





تحرير العقل:

فوائد الملل،

أحلام اليقظة والتأجيل

ليس الأمر حصراً أنه من غير الممكن أن تبقى "منشغلاً" ذهنياً طوال الوقت، وإنما هو أمرٌ سيئ أيضاً. كما قال أوفيد، "لتسترح، فالحقل الذي يرتاح يعطي محصولاً وفيراً". وكذلك نحن أيضاً، يمكن أن نستفيد من بعض الراحة التي تسمح بظهور الإبداع عندما نعطي الخيال وقتاً لاختبار الارتباط الحر وتنفيذ الارتباطات غير المتوقعة.

الملل

بعض الناس لا يشعرون أبداً بالملل. لا يعني ذلك أنهم لا يجدون بعض التجارب مملة، ولكن بسبب مقدرة فطرية أو مكتسبة، فإنهم يجدون وقت هدوء في النشاط كفرصة للانشغال بالتفكير فقط، والنظر إلى أين يمكن الوصول به. قد لا يكون هذا إبداعاً خاصاً في تلك اللحظة، لكن يمكن أن يقود إلى الإبداع، لأن تلك الفجوة، ذلك الملل يمكن أن يكون مهلة مفيدة.

تشجع جوليا كاميرون، مؤلفة The Artist's Way، على ألّا نفعل شيئاً لمدة خمس عشرة دقيقة في اليوم، بالطريقة نفسها التي قد يقترح فيها معلم آخر التأمل. لكن كاميرون تدعو إلى الجلوس دون "شيء" والنظر إلى أين يقودك ذلك. عند فعلك هذا للمرة الأولى قد تشعر أنه مستحيل؛ نحن معتادون الإحساس أن علينا ملء كل دقيقة من النهار بنشاط واعٍ ما لا يدع لنا وقتاً للجلوس مع أفكارنا، ومعالجتها أو استخدامها، حيث قد تنمو بذور الإبداع.

Nefelibata تعني حرفياً "السائر
يعيش فوق الغيوم في خياله أو أحا
لعادات المجتمع، أو الأدب أو الفن.

أحلام اليقظة

يمكن أن تظهر أحلام اليقظة خلال مدة من الملل، وهي استخدام جيد جداً له. تعطي أحلام اليقظة الف التخيلات، وتطويرها. بتناول فكرة، وتخيّلها، والتفكير في إمكاناتها، يكفي القول إن أحلام اليقظة ي وليس تقليلاً من قيمتها. أن ترى، بعين عقلك، كيف يبدو شيءٌ ما، والتفكير فيما قد تحتاجه لتحقيق طول طريق الإبداع.

أحلام اليقظة ضرورية جداً.
دونها، لا يستطيع العقل
أن ينجز كل الأفكار
التي لديه خلال يومٍ عادي...

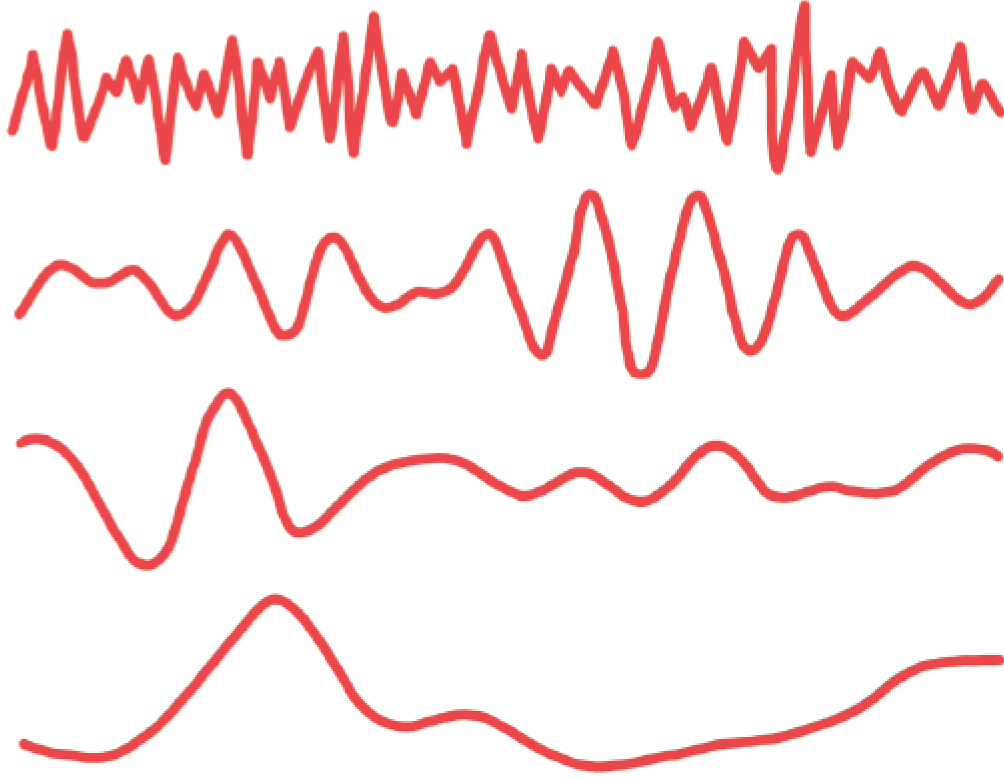
من المحتمل أنك لا تستطيع
أن تنجز كل أفكارك بوعي
(ذلك محير دوماً).
بدلاً من ذلك، يفكر عقلك اللاواعي
في المشكلات طوال الوقت.

ليونارد م. جيامبرا. عالم نفس

أمواج الدّماغ

إنها ليست مجرد فكرة رائعة: أمواج الدماغ هي حرفياً شيء. هناك أربعة أنواع من أمواج الدماغ كل منها يرتبط بالإبداع على نحو منفصل، ومع أمواج الدماغ الأخرى:

- **بيتا** – مستيقظ، ومسترخ ومنتبه.
- **ألفا** – متوتر، وحاضر ذهنياً ومركّز.
- **دلتا** – المراحل العميقة من النوم.
- **ثيتا** – بين الخمول والنوم، عندما نحلم.



وظيفة أمواج الدماغ تشبه قليلاً تروس السيارة. دلتا هي الترس الأول، ثيتا هي الثاني، ألفا الثالث، بيتا الترس العالي. ليس هناك ترس هو الأفضل لكل أوضاع القيادة؛ هكذا، بينما يمكن للأمواج ثيتا أن تكون جيدة لأحلام اليقظة، الأمواج ألفا مرتبطة بالإبداع والإلهام والأداء الأقصى.

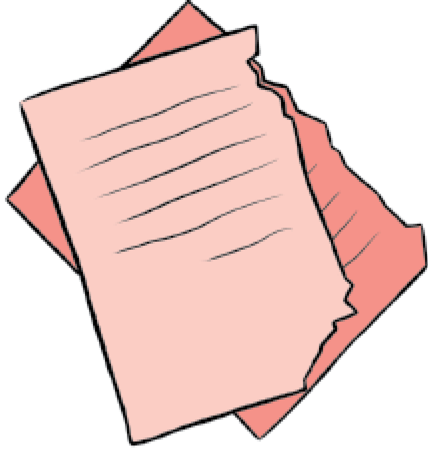
التّأجيل

أين مكان التأجيل، المصيبة المحتملة للمبدع، إذاً؟ عادةً لا يكون لدى أحد أي شيء جيد ليقوله عن التأجيل، أو عن تأجيل الأشياء التي ربما كان فعلها اليوم مفيداً أكثر إلى الغد. هذا خطأ: أحياناً يمكن أن يمنحك هذا وقتاً أكثر للتفكير ولتطوير الأفكار. إزالة قدمك عن المسرع المجازي ليست مثل

وضع قدمك على المكبح؛ فالتمهل، إن أردت، يمكن أن يعطيك الوقت الذي تحتاجه لتفكر بفعالية أكبر. يحتاج الإبداع أحياناً إلى مساحة أكبر قليلاً ليرشح خلالها، والتأجيل يمكن أن يعطيك زر الإيقاف الضروري الذي يحتاجه إبداعك اللّاشعوري.

الثّلاثة معاً...

أحياناً تشعر بالملل مما تفعله، فتؤجله بسبب هذا، ما يعطيك الوقت لأحلام اليقظة. هذا يحرر بدوره عقلك ويسمح له بالتجول بحرية وقتاً، الأمر الذي يجدّد وينشّط إبداعك.

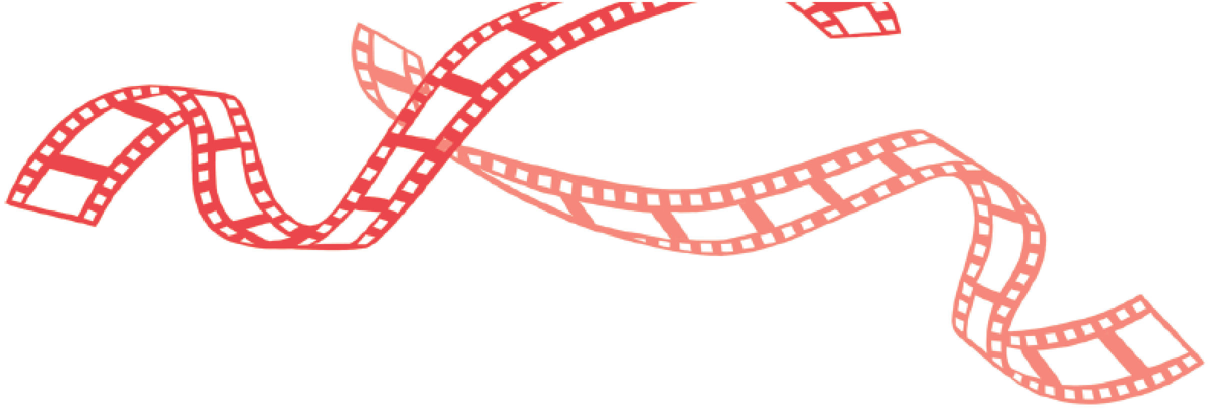


الاستلهام من الآخرين

الإلهام يعني أن يحفزنا شيء ما ذهنياً – شيء رأيناه، أو قرأناه، أو سمعناه – وهذا ربما يجعلنا نفكر بطريقة جديدة. هنا تقع بذرة الوحي الإبداعي. هكذا، وعلى ذاك الأساس، يكون الاستلهام من الآخرين شرعياً تماماً، وهو شيء يمكننا أن نطمح إليه بوعي.

INSP’REIʃ(ə)N/

الإلهام: عملية تحفيزك لتفعل أو تشعر بشيء إبداعي، وهو يأتي من الكلمة اللاتينية التي تعني "التوجيه المقدس" على الأرجح لأن إحساس الإلهام يأتي على شكل وميض، من مكان غير محددٍ على ما يبدو. الحقيقة هي أننا لا يمكن أن نستلهم من الفراغ. لكن ما هو أكثر أهمية ربما أن نتذكر أيضاً المعنى الآخر لكلمة inspire، وهو الشهيق: أن نستنشق الهواء والأكسجين الذي يدخل الحياة إلى رئتينا. إذاً، الإلهام بهذه الطريقة يمنح الإبداع الحياة.



منتبهاً إلى ذلك، إذا أردت أن تكتب بإبداع، اقرأ، إذا أردت أن تلون أو ترسم، شاهد ما فعله الآخرون قبلك. ستحتاج في كل مثال أن تكتشف العمليات التي تضمنها ذلك، ما يمكن أن يعني مبدئياً أن تختبر الأفكار حتى تنتهي بشيء ما يعود أصله إليك. لكن استكشاف أعمال الآخرين يضاف إلى الإلهام الإبداعي.

الإلهام موجود،
لكنه يجب أن يجدك تعمل.

بابلو بيكاسو، فنان

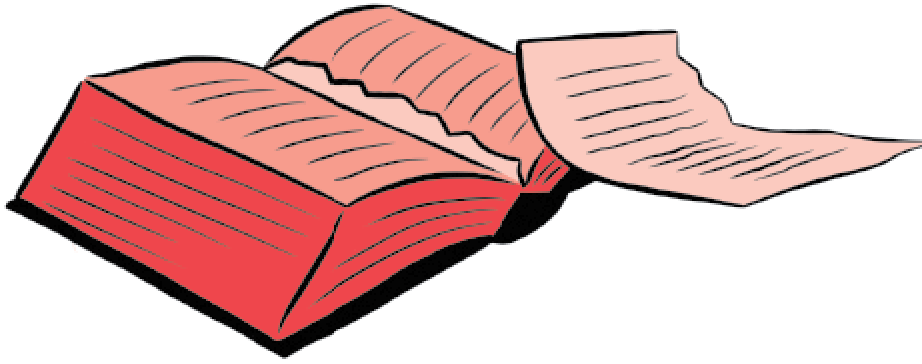
الإلهام... أو التّقليد؟

إذاً، مبدئياً على الأقل، قد يتضمن هذا التقليد. فتعلُّمُ فعل أي شيء من خطوات الرقص إلى ضربات الفرشاة يبدأ بتقليد أحد آخر. من ثم، عندما تمتلك المهارة، يمكنك أن تطور أفكارك الخاصة. قد لا تكون أفكارك نسخاً مباشرة، لكن بإمكانك في البدء أن تطمح إلى الوصول إلى ما ألهم الآخرين. يمكن الرجوع إلى الأفكار عبر أفكار أخرى أياً كانت الطريقة التي تختارها للتعبير عن نفسك، ولتحقيق ما تصبو إليه. والمثير أنك لا تستطيع أن تملك الأفكار.

التقليد، أو المحاكاة، ليس مكاناً سيئاً لتبدأ منه، ويمكن أن يكون انطلاقتك نحو إبداعك الخاص الأكبر. إذا نظرت حولك، فسترى كيف استمر هذا الأمر في الوجود عبر السنوات، في الفن على سبيل المثال. فكر في الحركات الفنية المختلفة – التجريدية، والتكعيبية، والتعبيرية، والانطباعية، والتوحشية، والواقعية، والرومانسية، وفن الزخرفة – جميعها كان لديها فلسفة وهدف مشترك لكل

من أوحت إليهم. نعم، كان هناك تشابهات في النمط، لكنّ أولئك الفنانين الكبار الذين خُلّدت أعمالهم كانوا مضطرين إلى التعبير عن شيء من أنفسهم عبر فنهم، حتى لو كانوا يحاكون أسلوباً جديداً أو أسلوب بعضهم بعضاً. كما أنهم تأثروا بما كان يجري حولهم اجتماعياً أو سياسياً، كما تأثروا بالمكان الذي عاشوا فيه، والذي غالباً ما انعكس في أعمالهم.

ليس هناك ما هو أصلي. اختلس من أي مكان يتناغم مع إلهامك أو يثير خيالك. تابع الأفلام القديمة، والأفلام الحديثة، والموسيقا، والكتب، واللوحات، والصور، والقصائد، والأحلام، والمحادثات العشوائية، والعمارة، والجِسور، والعلامات الطرقية، والأشجار، والغيوم، والأجسام المائية، والضوء والظلال. اختر حصراً سرقة الأشياء التي تتحدث مباشرة إلى روحك. إذا فعلت ذلك، فإن عملك (والسرقة) سيكونان أصليين. الأصالة ثمينة، الجِدّة غير موجودة. جيم جارموش، مخرج أفلام





الإتيان بأفكار

حالما تصل إلى منطقة الإبداع، المجيء بالأفكار ليس مشكلة. لكن كيف يمكنك أن تصل إلى ذاك المكان حيث يتقد الإبداع؟ الحقيقة أن إلهام الأفكار موجود في كل مكان حولك ما دمت تعرف كيف تنظر لتجده. الشيء الآخر المهم أن تعرفه هو أن المجيء بالأفكار يمكن أن يكون عملاً مثل جعل هذه الأفكار تثمر. حالما تقبل أداء العمل المطلوب لذلك، ستكون جاهزاً لتنتج ما سيقودك إليه إلهامك.

الفكرة مجرد خريطة. لا يُكتشف الموقع الأخير فيها إلا عندما تطؤه الأقدام، لذلك لا تتورط في البحث عن صلاحيتها. روبرت جولد، مخرج مسرحي

ابحث عن الإلهام في كلّ مكان

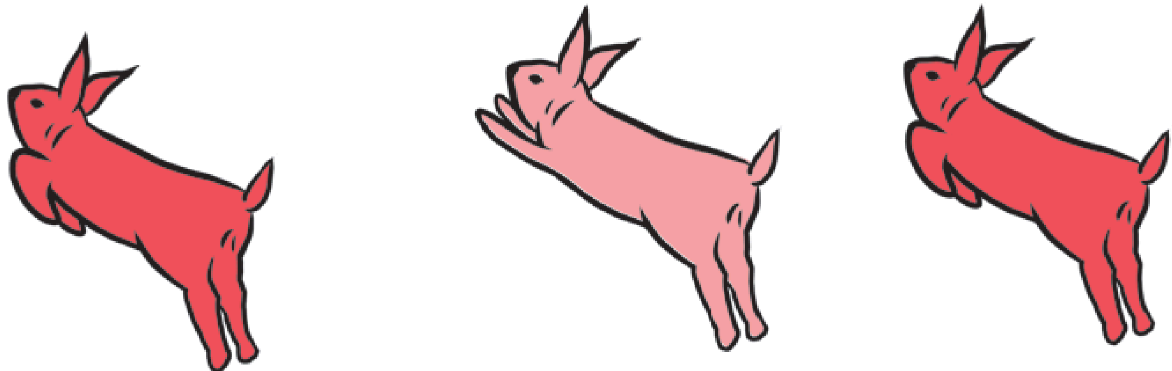
أحد معاني كلمة الإلهام هو أن تأخذ نفساً، وتستنشق قوة الحياة التي تأخذها من خارج الجسم. بطريقة مشابهة، نحن نستلهم مما نتعرض له، ومما نراه وندخله في خيالاتنا، ومما نستطيع أن نخلقه. عرّض نفسك لما هو مألوف وغير مألوف. إذا كنت تصغي إلى الموسيقا الكلاسيكية فقط، استمع لبعض الراب. إذا كان فنانك المفضل بوتشيني، اكتشف، إذاً، بعض أعمال فرانك أورباخ. غامر، واستكشف كل شيء وأي شيء قد يوقد فكرة. كان ديفيد بوي، أحد أكثر الفنانين إلهاماً وسيد التجديد الذاتي، يجدد اختباره للفنون على الدوام – من مجموعته الفنية الاستثنائية إلى تنوع قراءاته، إلى استماعه لكل أنواع الموسيقا – لأنه عرف أن تقييد نفسه سوف يحد إبداعه الفني.

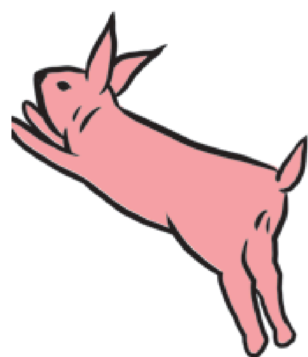
لدي موقف طائر العقعق من الإلهام: أنا أبحث عن كل أنواع المصادر، أي شيء يسمح لي بالتفكير كيف تجتمع الثقافة. أنا دوماً في حالة مراقبة: أراقب الناس في الشارع، وأشاهد أفلاماً، وأقرأ، وأفكر في المحادثات التي أجريها. أفكر في الإيماءات التي يستخدمها الناس، أو الألوان التي يلبسونها. يتعلق الأمر بأخذ كل التفاصيل الصغيرة لكل يوم ومراقبتها بعين ناقدة، بإعداد سجل صور يمكنك الاعتماد عليه. إسحاق جوليان، فنان

أفكار محدّدة

لكننا أحياناً نحتاج أن نأتي بفكرة لشيء محدد – ربما يكون من المفروض أن يتناسب عملك على مشروع ما مع تعليمات شخص آخر، لذا هناك بعض المعايير التي عليك أن تلتزمها – فكيف، إذاً، يمكنك أن تجد الأفكار الإبداعية التي تحتاجها؟ عندما يكون الوضع على هذه الحال، أي عندما يكون عليك أن تعمل مع توقعات الآخرين، أنت بحاجة إلى بعض البحث أولاً لتشعر ما الذي يأملون في تحقيقه. امشِ في أحذيتهم إذا جاز التعبير، اكتشف ما المشكلات التي يجب حلها، وما القيود التي يمكن أن تواجهك، من هم المشتركون، وما حصتهم في كل شيء. اطرح الأسئلة – لا تكتف بالأسئلة الواضحة فقط وإنما غير الواضحة – استمع للإجابات وضعِ الملاحظات. فكّر في كل هذه الأشياء، دعها تحفزك، ثم ابدأ اكتشاف أفكارك الخاصة.

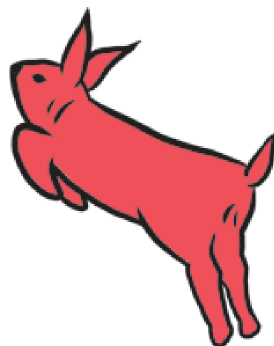


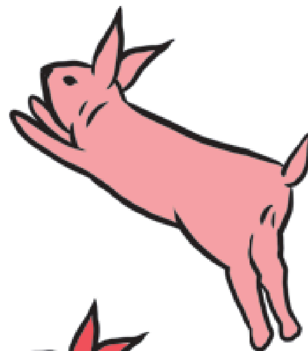


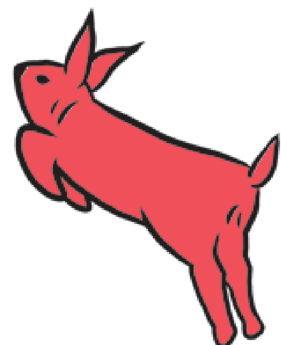


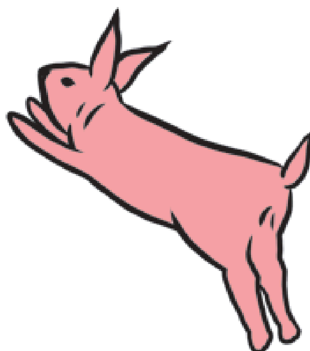
الأفكار مثل الأرانب. تحصل على زوج منها وتتعلم كيف تتعامل معه، وفي الحال يصبح لديك دزينة.

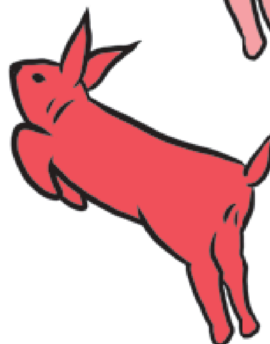
جون ستاينبيك، كاتب

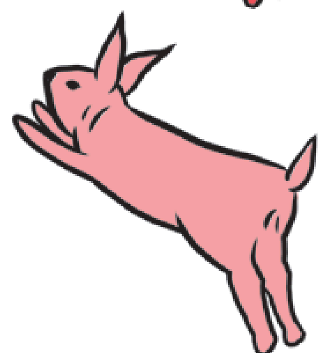












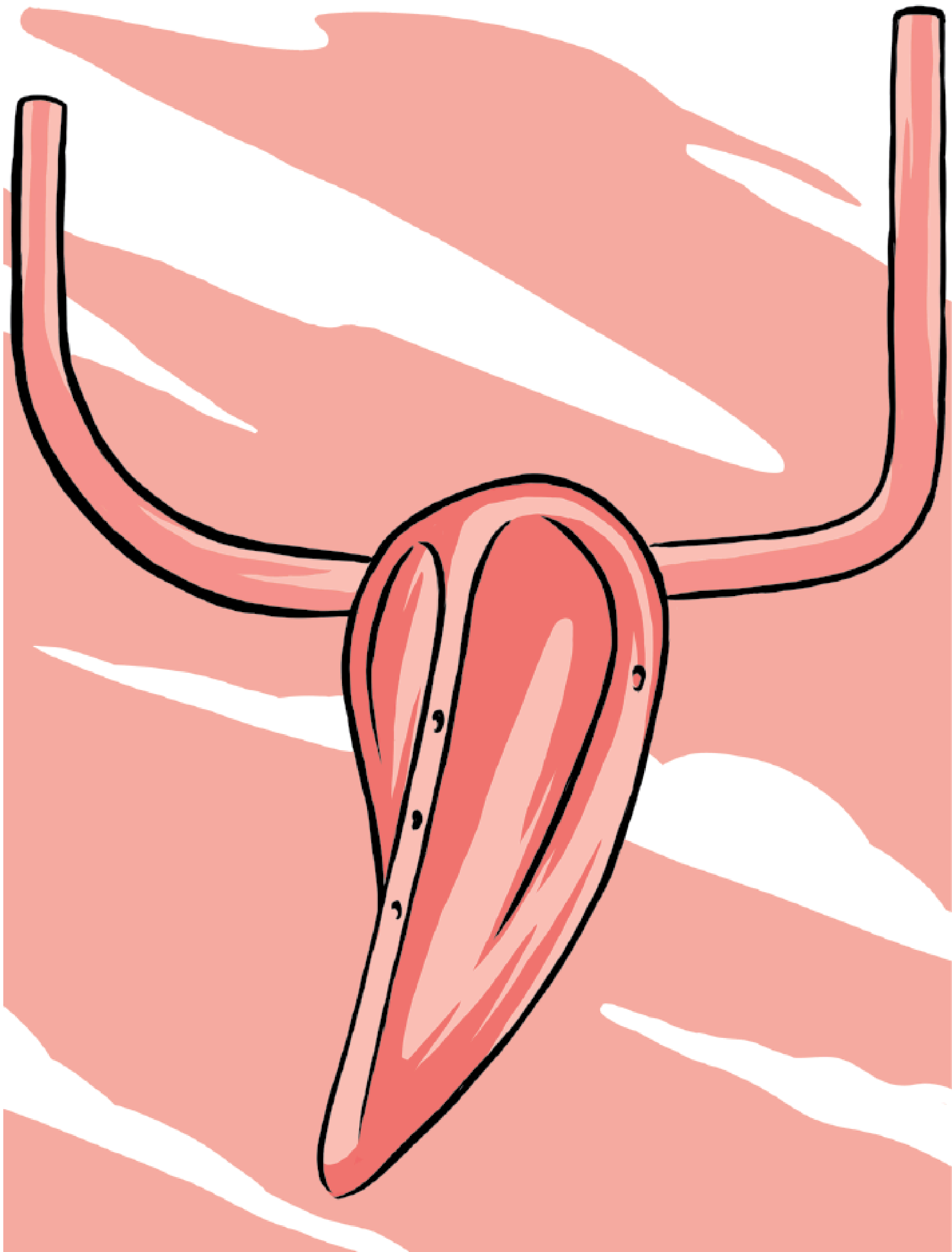


تمشّ

لن يفيدك أن تجلس إلى مكتبك وتنتظر قدوم الإلهام. لاحظ الفيلسوف فريدريك نيتشه عام 1889 أن "كل الأفكار العظيمة حقاً يأتي تصورها أثناء المشي"، وأثبتت دراسة أجريت عام 2014 في جامعة ستانفورد أنه محق. وقد وجد الباحثون، باستخدام اختبار معترف به للتفكير المتباعد الإبداعي، أن النشاط الجسدي أثناء المشي يزيد الإبداع بوضوح. لا علاقة لهذا بالتحفيز الإدراكي للحركة في بيئة مختلفة، فالنتائج نفسها ظهرت من السير على جهاز المشي خلال النظر إلى جدار فارغ، لكنها أتت من النشاط الجسدي بحد ذاته، واستمر هذا التأثير حتى بعد عودة هؤلاء الذين كانوا يمشون إلى الجلوس إلى مكاتبهم مرة ثانية. "نحن لا نقول إن المشي يمكن أن يحوّلك إلى مايكل أنجلو"، قالت ماريلي أوبيزو، باحثة مشاركة في الدراسة، "لكنه يمكن أن يساعدك في المراحل الأولى من الإبداع".

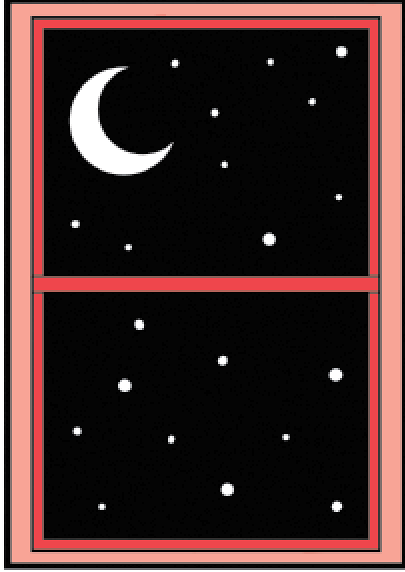
تتسلل الصور التي أراها وأنا أجلس وحيدةً في شقتي – من الطريقة التي يخترق بها الضوء النافذة، إلى الرجل الذي رأيته للتو يمشي على الطرف الآخر من الشارع – خلسة إلى مقاطع القصائد الغنائية. أندفع إلى الكتابة مدةً قصيرة، ثم أتجول في أنحاء الغرفة، أو أخرج لتناول وجبة خفيفة.

مارثا واينوريت، مغنية، ومؤلفة أغانٍ



أبدأ بفكرة،
ثم تصبح
شيئاً آخر.

بابلو بيكاسو، فنان



خلق مساحة للإبداع

المساحة الأولى للإبداع هي تلك الموجودة داخل رأسك. يبدأ هذا بالحالة العقلية التي يمكن أن تقبل كمية العمل المطلوب لإنجاز إبداع أكبر، سواء في حياتك العملية أم الشخصية.

كيف تصل إلى هناك؟

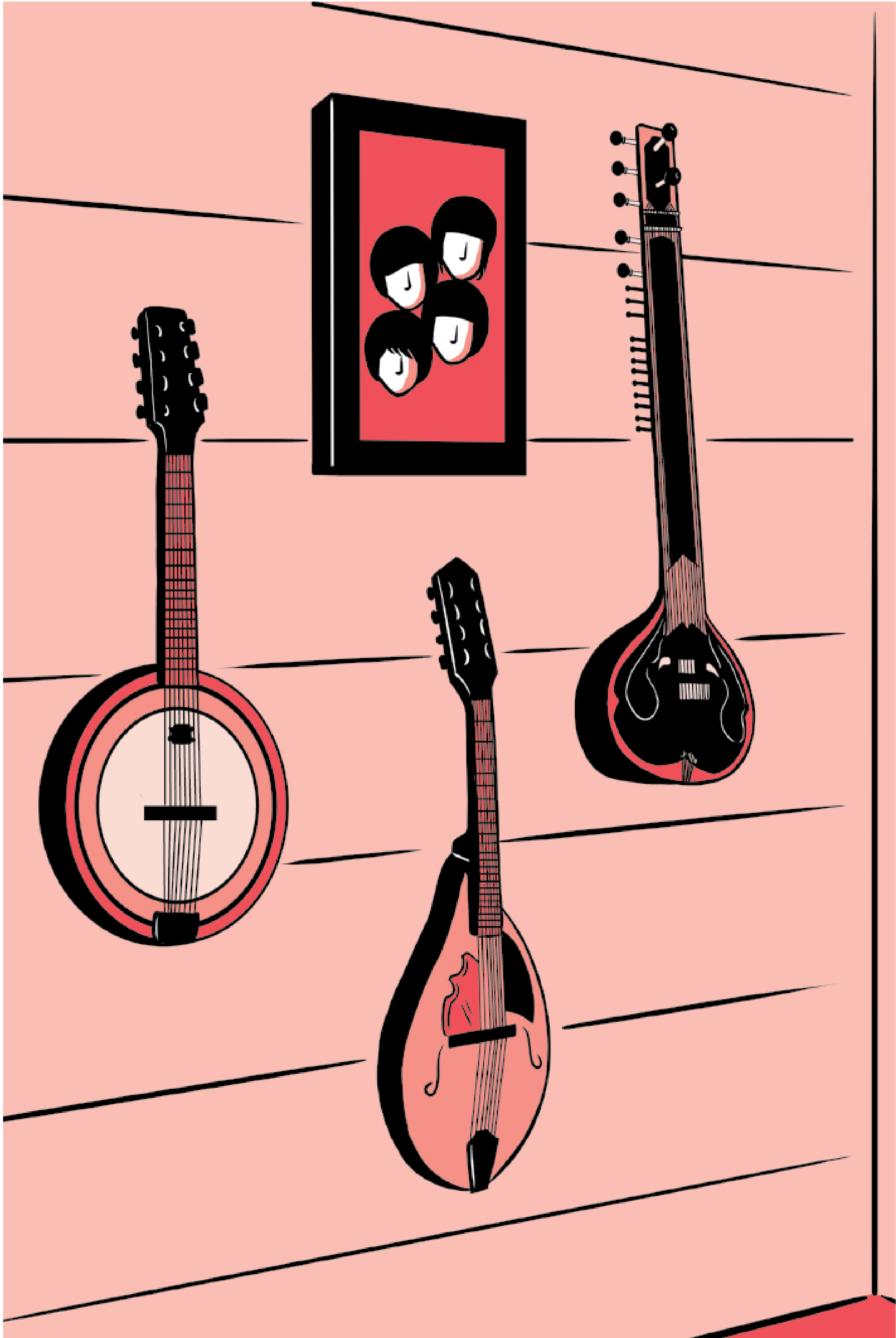
لفعل هذا، امنح نفسك الإذن، أطفئ تلك الأصوات في رأسك التي تقول: لا تستطيع ذلك، لا يمكنك فعل ذلك، يجب ألا، لن ينجح الأمر. شغّل إبداعك مع كل شيء تعمله؛ الأشياء ليست منفصلة. هذا لا يعني أن كل شيء تفعله هو إبداع، لكن يعني أن تكون منتبهاً إلى أي إمكانات إبداعية. إذا كنت تعبّر عن إبداعك بالموسيقا، فلا يمكنك أن تشغّل بذرة الفكرة وتطفئها؛ عليك أن تلتقطها في الوقت الذي تأتيك فيه لتعمل عليها لاحقاً. ينطبق الأمر نفسه على فكرة قصة، أو صياغة الكلمات.

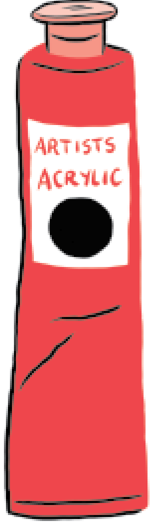
غرفة ملك للشخص

لكنك تحتاج أحياناً – كما قالت فيرجينا وولف – إلى امتلاك غرفة. المقصود بهذا، إلى حدٍّ ما، هو غرفة مجازية تكون ملكاً للشخص، وكتاب وولف الذي يحمل العنوان نفسه بدأ كسلسلة من محاضرتين قدمتهما في كليتي غيرتون ونيونهام في جامعة كمبردج، للنساء فقط، عام 1928، وخلصت إلى نتيجة أن النساء يجب أن يكون لديهن مساحة خاصة، بالإضافة إلى الاستقلال المالي، إذا أردن أن يكتبن جيداً.

لتكون مبدعاً بطريقتك الخاصة، يتطلب الأمر منك أن تكتشف ما قد تحتاجه كي تكون كذلك. المساحة التي تبدع فيها قد تكون مادية؛ إذا كنت تتمنى أن تكون فناناً، قد تحتاج إلى استديو أو العيش في مكان يمكّنك من الرسم خارجاً، أو تكامل ذلك في عملك، أو تغير عملك الذي تمارسه لترسم طوال الوقت، أو ربما تحتاج إيجاد مجموعة أشخاص يشبهونك لتتعاون معهم، أو بدلاً من ذلك، قد تحتاج إلى هدوء مطلق، بيئة منعزلة بعيداً عن الجميع.

أياً كانت المساحة التي تحتاجها ألزم نفسك إيجادها.





ممارسة الإبداع

لنستخدم استعارة رياضية، بالطريقة نفسها التي لا يمكنك أن تكون فيها جيداً في كرة السلة دون أن تمارسها باعتياد، عليك أن تمارس الإبداع لتصبح أكثر مهارة فيه. عليك أن تثني تلك العضلة الإبداعية بانتظام، كل يوم، لتعطي النتائج. هذا سيساعد بدوره في بناء ثقتك بإبداعك، التي هي مهمة، لأنها ستحصّنك ضد الزلّات، وأحكام الناس الآخرين، وذلك الخوف من الفشل الذي يمكن أن يمنعك من التجربة.



تعلم كيف ترى.
افهم أن كل شيء مرتبط
بعضه ببعض.

ليوناردو دافنشي، فنان

صنع الارتباطات

هناك طرائق عدة لفعل هذا، لكن صنع ارتباطات غير واضحة وغير متوقعة يمكن أن يساعد في توليد أفكار جديدة وإبداعية. معرفة المواد والمعلومات ليست كافية بحد ذاتها؛ عليك أن تربط المعلومات مع معرفتك لتبدع. لنبسّط ذلك: يمكن لأي شخص أن يتعلم كيف يقرأ النوتات الموسيقية، لكن ما لم تسمعها تُعزف، فلن تعرف كيف تبدو تلك الأصوات، وإذا لم تَعزف على آلة موسيقية، فإن تعلم قراءة الموسيقا لن يكون كافياً لتختبر الروابط الإبداعية. دون صنع الارتباطات ليس هناك إبداع.

عندما تخوض أكثر في هذه المرحلة وتفكر كيف يمكن أن تشحن دماغك بالمعرفة والارتباطات، يمكنك أن ترى كيف سيبدأ العمل بإبداع: سيكون لديك عندئذ المادة التي يُشحن منها الإبداع. دون ارتباطات، تبقى المعلومات معزولة.

الإبداع هو مجرد ربط للأشياء. عندما تسأل الأشخاص المبدعين كيف فعلوا شيئاً ما، فإنهم يشعرون بالذنب قليلاً لأنهم في الواقع لم يفعلوه، هم فقط رأوا شيئاً ما. بدا واضحاً لهم بعد مدة. ذلك لأنهم كانوا قادرين على ربط التجارب التي كانت لديهم وركّبوا أشياء جديدة. والسبب في أنهم كانوا قادرين على فعل ذلك أنه كان لديهم خبرات أكثر، أو أنهم امتلكوا معرفة بخبراتهم أكثر من الأشخاص الآخرين.

ستيف جوبز، رجل أعمال، ومصمم

العلاقات

بالاتصال مع فكرة الروابط، يمكن للعلاقات التي تنشأ بين الأفكار والأشياء أن تمضي بالإبداع أبعد. على سبيل المثال، نحن نتوقع الآن أن يكون للموسيقا تأثير في الفيلم – وهذا شيء يعود أصله إلى أيام السينما الصامتة، حين كان هناك عازف بيانو يعزف في صالة العرض – لكن استخدام الموسيقا أصبح إبداعياً جداً، وهي اليوم تستخدم بأسلوب أكثر إبداعاً، لتساعد في خلق حالة نفسية أو إحساس بالتوتر، حتى في غيابها. سواء استخدمت الموسيقا في بعض الأماكن خلال الفيلم، أم لا، فإنها تخلق نوعاً مختلفاً من العلاقة في اختبارنا القصة، حتى إن كان هذا لا شعورياً. كل هذا يساهم في السرد القصصي. وغالباً ما تكون رؤية إمكانية العلاقات – أو الاتحادات الإستراتيجية – بين الأشياء مفتاحاً للمقاربات الإبداعية المبتكرة التي تكون أكثر فعالية حين تكون مجتمعة.

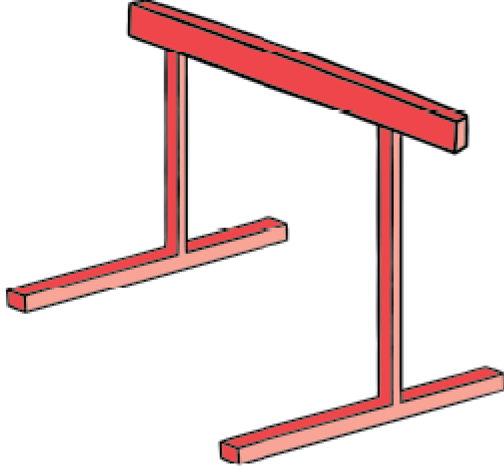
الحلول المتعدّدة

عندما يتعلق الأمر بحل مسألة، من الخطأ التفكير أنه يمكن أن يكون هناك حل واحد فقط. غالباً ما يكون لدينا تفكير ثابت جداً حتى عندما ننظر إلى شيء ما من منظور مختلف، فأفكارنا يمكن أن تكون محدودة. يمكن لاتباع طريقة "لم لا؟" أن يساعد في الحصول على أفكار جديدة. لا تحاول أكثر أن تحل مسألة بالطريقة نفسها؛ حاول بطريقة مختلفة.

أساء سائق شاحنة عالية تقدير ارتفاع الجسر وعلق تحته، وكونه غير قادر على عكس اتجاه سيره أو التقدم، فقد أعاق السير. وبينما فكر "الخبراء" كيف يحلون هذه المشكلة بطرائق عدة من قطع قمة الشاحنة إلى إزالة كتل من الجسر، اقترب طفل، راقب قليلاً، ثم قال: "لماذا لا تفرغون إطارات الشاحنة قليلاً؟"، فقلل هذا ارتفاعها وكانت الشاحنة قادرة على الالتفاف بلطف. وحُلّت المشكلة.

الأفكار المتناقضة (اخلطها واربطها)

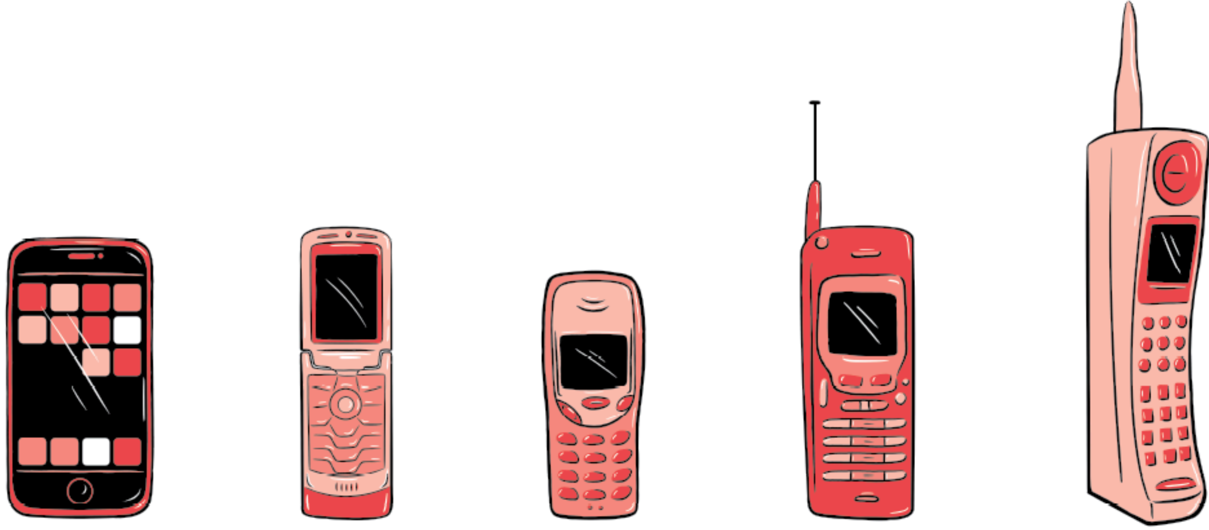
يمكن لبعض أهم الأفكار أن تظهر عندما نناقض الأفكار الواضحة، أو عندما نستخدم المادة بطريقة غير متوقعة أو إبداعية. يصبح هذا الابتكار وسيلة للإبداع، وهو قد يكون نوعاً من التلقيح الخلطي بين الفنون والصناعة، والطب والموسيقا، إذ يمكن له أن يخصّب أفكاراً جديدة.



الإصرار والانضباط

سواء أتناولت فكرة موجودة وحسنتها أم حلمت بشيء ما جديد كلياً، وسواء أكانت الفكرة تخلق تامبلر أم سبانكس، الفرق بين الأفكار التي نعرفها والتي لا نعرفها هو أن أحداً ما استمر في إخفائها حتى أصبحت واقعاً. الفكرة الأصلية قد تدخل وتخرج من محور التركيز، لكنها تبقى في جوهر ما تم اكتشافه وتشكيله وتطويره. غالباً ما يحتاج الحفاظ على الفكرة حيّة إلى إصرارٍ جديّ، وتحقُّقها غالباً ما يسبق تسويقها مباشرة. ثم تحبس أنفاسك. لكن مع نسبة 1% الأولى من الإلهام كان هناك 99% من الجهد، فالمقولة القديمة تبدو صحيحة. الإصرار مفيد.

قال ستيف جوبز مقولته الشهيرة، ''غالباً لا يعرف الناس ماذا الذي يريدونه حتى تعرضه عليهم''. في رفضه المشهور أبحاثَ السوق، معتمداً على حدسه بدلاً من ذلك – وعلى فريق المصممين العالميين المبدعين – لإنتاج منتجات ''آبل''، و''ماك''، و''أيفون''... إلخ، نحن لم نكن نعلم أننا نريدها لكننا الآن لا نستطيع العيش دونها. هو لم يستسلم لكنه تمسّك بما آمن به.



لتصبح ناجحاً في أي شيء،
يجب أن تمارس الانضباط.
يجب أن تفعل الشيء مراراً وتكراراً
حتى تتقنه جيداً. وكونك مبدعاً
فهذا ليس استثناء.

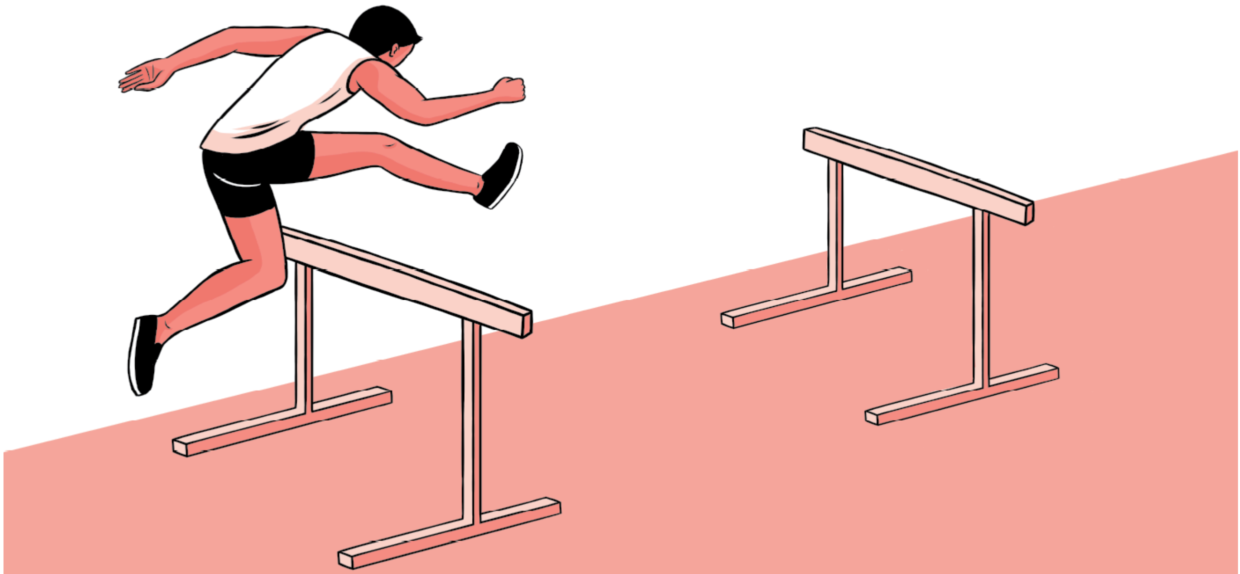
ستيفن كاي، خبير استراتيجي وكاتب

الإصرار، التمسك بشيء ما، هو جزء من الانضباط الذي يساهم في كونك مبدعاً. عليك ألّا تستسلم عند أول عقبة. إذا لم ينجح هذا، فكر لماذا وكيف يمكن أن تعالجه بأسلوب مختلف لتجعله ينجح. فكر فيه من زاوية مختلفة، استخدم مواد مختلفة، أو تناول الجانب الوحيد الذي يعمل متجاهلاً البقية. تحتاج هذه العملية إلى طاقة وإخلاص، لكن جوهرها يقع في الإصرار والانضباط بالتمسك بشيء ما.

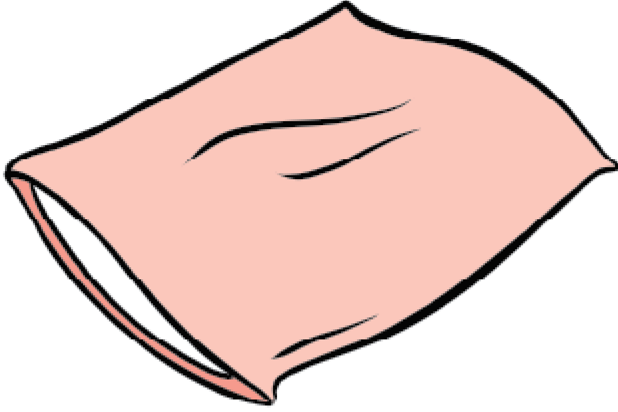
الانضباط

رغم أن الإبداع عمل، فإن بعض ما يحتاجه الإبداع هو أيضاً عمل، غاية تبرر الوسيلة. من المهم ألّا تخطئ في هذه الخطوات المهمة على طول الطريق كما في العمل نفسه؛ أعني بذلك أنه قد يكون من السهل جداً أن تجول الفكرة في رأسك لوقت طويل كالطيران فوق المطار، لكن سيكون عليك بعدها أن تهبط وتبدأ بفهم جوهر الفكرة، ذلك عمل مختلف، لكن دونه لن يكون لديك ما تقدمه إلى إبداعك.

أحياناً يمكن أن تأخذ هذه العملية وقتاً، اعتماداً على حالة أدواتك، وأحياناً قد يحدث هذا بسرعة. المقصود هو أنه يكون عليك أحياناً فقط أن تربطها معاً حتى تحدث، وهذا يحتاج إلى الانضباط الذي هو بحد ذاته عملية تعلّم.



لديك الحدّ الأدنى؟ تمسّك به.



أجّل القرار إلى اليوم التالي

عندما يتعلق الأمر بالأفكار الإبداعية، أو بحل المشكلات، أو بصنع الارتباطات الإبداعية التي يبدو أنها تأتي من الفراغ، يمكن حرفياً أن يكون "تأجيل القرار إلى اليوم التالي" مفيداً. وجد علماء الأعصاب أن عدداً من الأشياء التي تحدث خلال النوم، أو عندما تحلم، أو خلال الإغفاء بين النوم واليقظة، كلها تؤثر في الإبداع.

هي تجربة معروفة: مشكلة صعبة في الليل تُحلّ في الصباح بعد أن تكون لجنة النوم قد عملت عليها. جون ستاينبيك، كاتب

الأحلام

هناك شيء ما يتعلق بحالة الحلم يجعل من الممكن الوصول إلى التفكير اللّاواعي. هذا هو جوهر العمل التحليلي للمحللين النفسيين مثل كارل يونغ، وسيغموند فرويد، اللذين أدركا معاً أن الروابط الحرة الاتحاد، التي تظهر خلال الحلم، يمكن أن تنتج أفكاراً وحلولاً مهمة. نعالج خلال النوم في مرحلة الحلم REM (حركة العين السريعة) المعلومات التي جُمعت خلال اليوم، وننظمها ونخزنها في الذاكرة لاستخدامها لاحقاً. تساعد هذه المرحلة من النوم في ربط الأفكار غير المرتبطة

بوضوح، وصنع روابط جديدة بينها، فيمكن أن نخلق تفكيراً إبداعياً. هي أيضاً ”مرحلة استعداد“ لأنها تجدد قدرتك على التفكير عبر الأفكار والمعلومات خاصة تلك التي هي جديدة علينا.

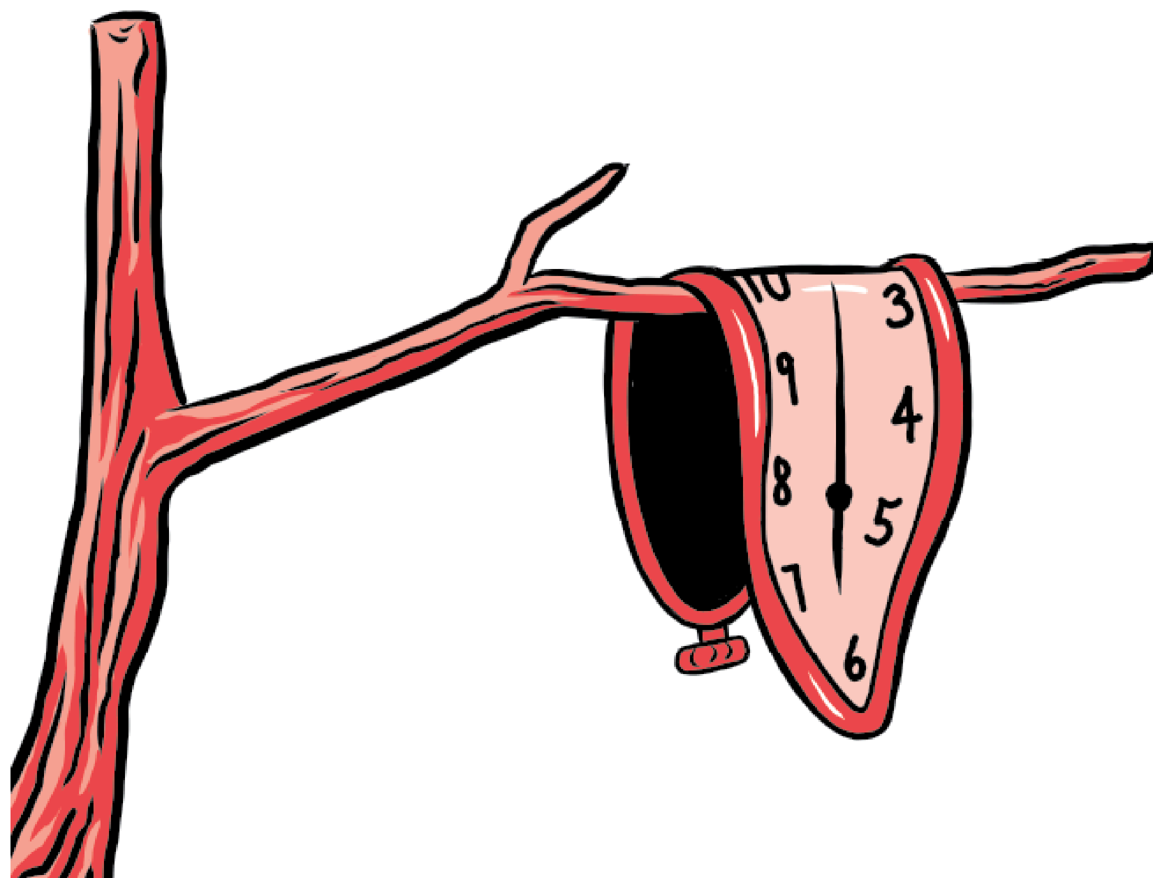
مرحلة الخدر

تلك الفجوة بين النوم واليقظة لها اسم تقني: الإغفاء. يكون الخيال في عقولنا غنياً جداً خلال هذا الوضع الانتقالي، وهذا شيء فهمه الرسام السوريالي الكبير سلفادور دالي الذي ابتكر طريقة للوصول إلى هذه الحالة عبر النوم بتأنٍّ وهو يحمل مفتاحاً معدنياً أو ملعقة بيده موضوعة فوق صحن معدني، وحالما يغفو، يسقط المفتاح فيوقظه الضجيج الصادر عنه. يبدو الأمر كأن مصافينا الذهنية العادية تتعطل حالما ندخل في النوم، ما يسمح لكل أنواع الأفكار الحسية والإدراكية أو الأفكار أو الروابط غير المنتقاة بالظهور.

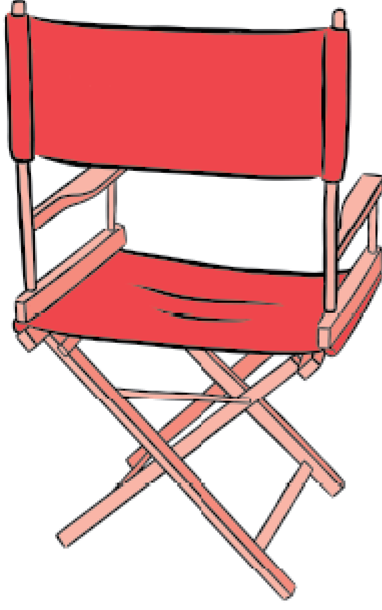
يمكن تحفيز هذه الحالة من الهلوسة نوعاً ما بواسطة الوسائل الكيميائية الأخرى. كان الشاعر الفيكتوري صمويل تايلور كولريدج مشهوراً باستخدامه العقارات المهلوسة كالأفيون الذي استخدمه أيضاً تشارلز ديكنز. أجرى سيغموند فرويد اختباراً على الكوكائين، بينما أجرى الدكتور تيموثي ليري اختباراً على LSD، محققَيْن دفعة في ثورة المخدرات. كان الكحول هو ما اختاره إدغار آلن بو وإرنست همنغواي والعديد غيرهم. إيجاد طريقة ما لتحرير التفكير الفني بتحرير الحالة العقلية هي صفة مميزة للإبداع منذ وقت طويل، لكن كلها تعود إلى حالة الإغفاء الانتقالية من الوعي.

قلة النوم

دون نوم كافٍ، لا يمكننا أن نعالج المعلومات التي نحتاجها للاستنتاج. لكن الحرمان المزمن من النوم يعني أننا ننتج هرمونات توتر أكثر، وفي الحالة المتوترة والمشحونة، يمكن أن تصبح أفكارنا مشوشة، ما يجعل الإبداع الشخصي صعباً. رغم أن الحرمان المزمن من النوم قد يقود أيضاً إلى حالات من الهلوسة، فإن الفوائد التي يقدمها النوم الجيد والمنتظم إلى الإبداع هي أكثر موثوقية على الأرجح.




هناك وقت للكثير
من الكلمات،
وهناك أيضاً وقت للنوم.
هوميروس، مؤلف الإلياذة والأوديسة



إبداع التّعاون

العمل في عزلة كبيرة هو جزء من العملية الإبداعية؛ أنت تحتاج أحياناً فقط إلى الجلوس مع فكرة، ومعالجتها والسماح لها بالازدهار، بينما تحتاج في أوقات أخرى إلى مساهمة من مكان ما للمساعدة في بلورة، أو بدء، أو تطوير، شيء ما بإبداع. الفريق الإبداعي هو أكبر من أجزائه المنفصلة، لأنه عندما يملك كل فرد شيئاً مميزاً يقدمه، تكون الإمكانات أكبر.

يؤمّن التعاون الفرصة لاستلهام الأفكار، ولاستخدام تجارب وخبرات ومهارات الآخرين، والاستفادة من تهجين الأفكار. تملك المصادر الإبداعية المختلفة مساهمات مختلفة لتقدمها بسبب انضباطاتها النوعية، كما يمكنها أيضاً العمل معاً وتحسين بعضها بعضاً: في الموسيقا أو الرقص أو المسرح، على سبيل المثال.

اخرج في رحلة مع شخص يكون مختلفاً عنك مثل الطباشير والجبن. أنا أستلهم من الحوار بين جسدين مختلفين، عقلين مختلفين، طريقتين مختلفتين للتعبير عن فكرة واحدة. أكرم خان،

اخلطها

التصاميم التي قدمتها مجموعة ”Es Devlin’s“ إلى فرقة U2 في Innocence+Experience Tour، وإلى أوبرا ”عطيل“ في دار أوبرا الميتروبوليتان في نيويورك لموسمي 2015–2016، وهاملت إلى بنديكت كامبرباتش في 2015، هي مثالٌ واضح، فعملها دليل على أهمية التعاون، إذ تحسّن الناحية البصرية العمل المسرحي الذي يكون فيه طاقم كامل من الأشخاص المشتركين، من الممثل إلى المخرج إلى مصممي الديكور، يعملون معاً لإنجازه على نحو صحيح، وتقديمه إلى الجمهور، وهذا يتطلب تعاوناً إبداعياً وثيقاً، كي تعمل الفكرة البصرية للإضاءة أكثر على التعبير الفني للعمل. بالطريقة نفسها، إن عمل الراقص ألكسندر وايتلي، 8M:NUTES، عام 2017، الذي أُنتج بالتعاون مع مسرح سادلرز ويلز، والمستوحى من الصور المذهلة والمعلومات التي قدمها علماء البحث العلمي الشمسي في STFC RAL Space (مختبر روثرفورد أبليتون لمجلس مَرافق العلوم والتكنولوجيا)، والذي ينفذ بحثاً فضائياً عالمياً وتطويراً تكنولوجياً بمشاركة أكثر من 210 مهمات فضائية، بالتعاون أيضاً مع المبتكر الموسيقي الإلكتروني دانييل ووهل الذي ألف النسخة الأصلية، وباستخدام صور عالية الدقة قدمها الفنان التشكيلي تال روسنر الحائز جائزة BAFTA... ضمن هذا التعاون القوي، جاء 8M:NUTES مذهلاً، من البيئة المؤثرة للرقص، إلى الموسيقا، إلى الفيلم المصمم لتسليط الضوء على علاقتنا بالنجم الذي يعطينا الحياة: الشمس.

كن متعاوناً قدر الإمكان؛
أنا أفعل الكثير مما أفكر فيه
ما إن أدخل غرفة التمرين، أنا أستلهم
من الممثلين أو المصممين الذين أعمل معهم.
الأشخاص المبدعون الآخرون
هم المصدر الذي تحتاج أن تستثمره.

أنثوني نيلسون، مخرج وممثل مسرحي

الإبداع في العمل

التعاون مهم في عالم الأعمال ويمكن أن يكون مفيداً جداً له. وهو يعتمد على قيادة جيدة لجعل الفريق يعمل معاً: شخص يفهم ماذا يجب أن تكون النتيجة ويستطيع أن يسخر المهارات والخبرات المختلفة معاً بإبداع، فيحقق الفريق هدفاً محدداً. الفريق لا يمكن أن يتألف من هؤلاء الذين يملكون خبرات أو تجارب أو آراء متشابهة؛ هناك حاجة إلى وجود نقاط اختلاف. لا يمكن أن تحصل على شيء دون نوع من الاحتكاك، فالعمل مع "المطيعين" لا يحقق ابتكاراً. لكن بالجمع الصحيح يمكن للإبداع أن يزدهر فعلاً. كن منفتحاً لرؤية الآخر المختلفة إلى العالم، بما أن هذا يمكن أن يؤمّن رؤى لم تفكر فيها قبلُ، وأفكار الآخرين يمكن أن تلهمك بأفكارك الخاصة.

إدارة التّفكير المبدع

يمكن أن يكون هذا النوع من التعاون، المرغوب لدى الكثير من رجال الأعمال، إضاعة فعلية على الوقت في بعض الأحيان. عليك أن تحدّ كمية الوقت المنفق على درجة "التفكير المبدع" ثم تستنتج ثلاثة أفكار رئيسية للعمل عليها، وتستبعد البقية. وقد ثبُت أن أفكاراً كثيرة جداً يمكن أن تنتج من شيء سخيف أو غير مميز بالاعتماد على الحد الأدنى من القاسم المشترك.

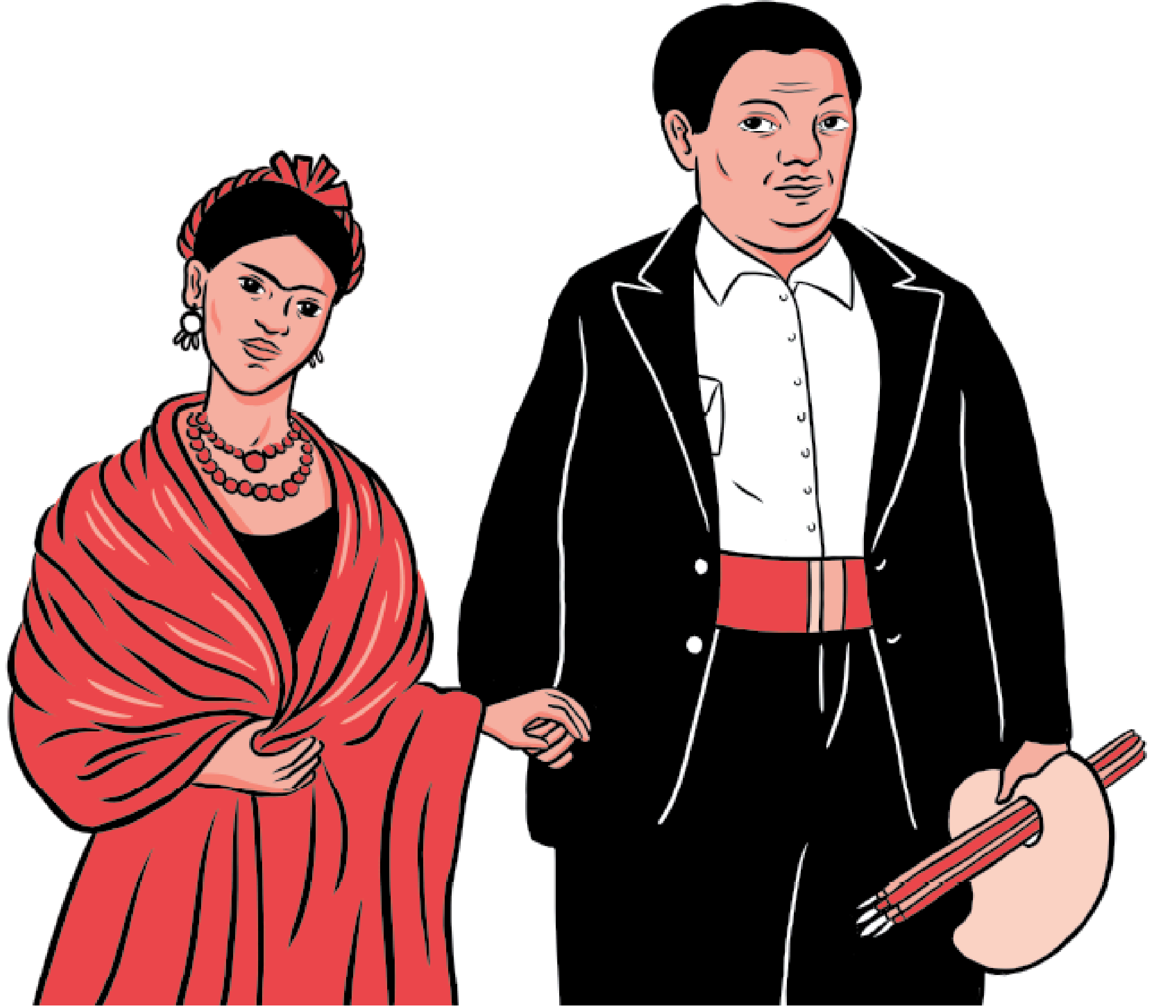
الإلهام الإبداعي

يمكن أن يكون التعاون الإبداعي أحياناً بالعمل مع إلهام – شخص أو شيء – يصبح مركز رغبة للتعبير عن أنفسنا بنوع من الإبداع. قد ينضوي الإلهام في العالم النفسي ويستند إليه أو قد يتعايش بسعادة مع غيره في الحياة الواقعية. فنحن ربما نستلهم من عمل أو أفكار شخص ما، أو قد نشعر أن مصدر إلهامنا هو فرد.

....

لاحظت إثيل بيرسون، وهي محللة نفسية شهيرة، خلال عملها أن العديد من الناس لديهم حلم، "أن يجدوا علاقة حب تكون أيضاً مكاناً لعمل تعاوني إبداعي". ذلك النوع من الإبداع الحميمي المتناغم بين شخصين، رغم أنه يحتوي مجازفة بسرعة التأثر، لكنه يفعل ذلك بطريقة يمكن أن تحرر إبداعاً أكبر. هناك أمثلة عدة عن الأزواج الذين يلهمون بعضهم بعضاً لمصلحتهم المتبادلة ومصلحة عملهم: الرسامان فريدة كاهلو ودييغو ريفيرا، ومصمم الأثاث روبن داي وزوجته ومعاونته،

مصممة النسيج لوسين داي، كذلك ويليام شكسبير كان لديه ’’سيدته السمراء‘‘، وجيمس جويس كان لديه نورا بارناكل، ومارجوت فونتين كان لديها نورييف.




الرغبة في الخلق
هي واحدة من أعمق
رغبات الروح البشرية.
ديتير ف.أوتشتدروف، طيار وزعيم ديني



الموسيقا

مجرد الإصغاء إلى الموسيقا يمكن أن يحسّن إبداع الدماغ بصورة مذهلة جداً لأنها تثير مناطق كثيرة جداً من الدماغ في وقتٍ واحد. وعزف الموسيقا يأخذ هذه الخطوة بأكملها إلى مدى أبعد، ببساطة، لأن الأعداد المطلقة من الارتباطات المحتملة تزداد.

أنا دوماً أستمع للموسيقا بينما أكتب. أنا شخص سمعي، حالما أسمع قصيدة غنائية أو عبارة، أنتقل إلى زمن أو مكان معين، ذوقي يتغير كثيراً. بولي ستنهام، كاتبة مسرحية

كيف يمكن للموسيقا – سواء الإصغاء أو العزف – أن تحسن الإبداع؟ وفقاً لعلماء الأعصاب لا تثير الموسيقا مساحات مختلفة من الدماغ فقط بينما نعالج اللحن والإيقاع، إنما تثير المشاعر أيضاً. عندما نعزف على آلة موسيقية، ليست محركات المهارات هي ما يشترك في العملية فقط، وبذلك، إن إثارة تلك المناطق من الدماغ تحسن أيضاً الذاكرة والوظيفة التنفيذية وتخلق جسراً بين قسمي الدماغ

الأيمن والأيسر. كل هذا النشاط العصبي يعني شيئاً من التمرين المخي، وهذا التشغيل للروابط بين الأجزاء المختلفة من الدماغ يمكن أن يحسن إبداعنا في كل أنواع المجالات غير الموسيقا أيضاً.

أنا بالتأكيد أدخل "المجال" عندما أعزف، فضاء عقلي لا يخلقه أي نشاط آخر. يمنحني عزف الموسيقا رؤية خاصة لكل شيء أفعله بما فيه ممارسة التاي تشي (دمج الإيقاع في المكان والزمان). هل تعرف الأكلال الذي اشتريتَه قبل عامين؟ انفض عنه الغبار وابدأ العزف من جديد.
توني فيسكونتي، موسيقي ومنتج ألبومات موسيقية

القصائد الغنائيّة

عندما يتعلق الأمر بكتابة القصائد الغنائية، يمكن لكونك شاعراً نوعاً ما أن يساعدك في هذا، مثل بوب ديلن الذي ربح "جائزة نوبل للآداب" عام 2016. وككتابة الشعر، جوهر ذلك هو التعبير عن المشاعر التي تعززها الموسيقا أو تنقلها، والتي يجب العمل بالتعاون معها. ليس مهماً من يأتي أولاً، فالإبداع موجود فيهما على نحو منفصل ومتصل.

عندما أعجز عن إنهاء
قصيدة غنائية، سألجأ
إلى ملاذي الأخير:
اللامنطقية غالباً.

ديفيد بوي، موسيقي



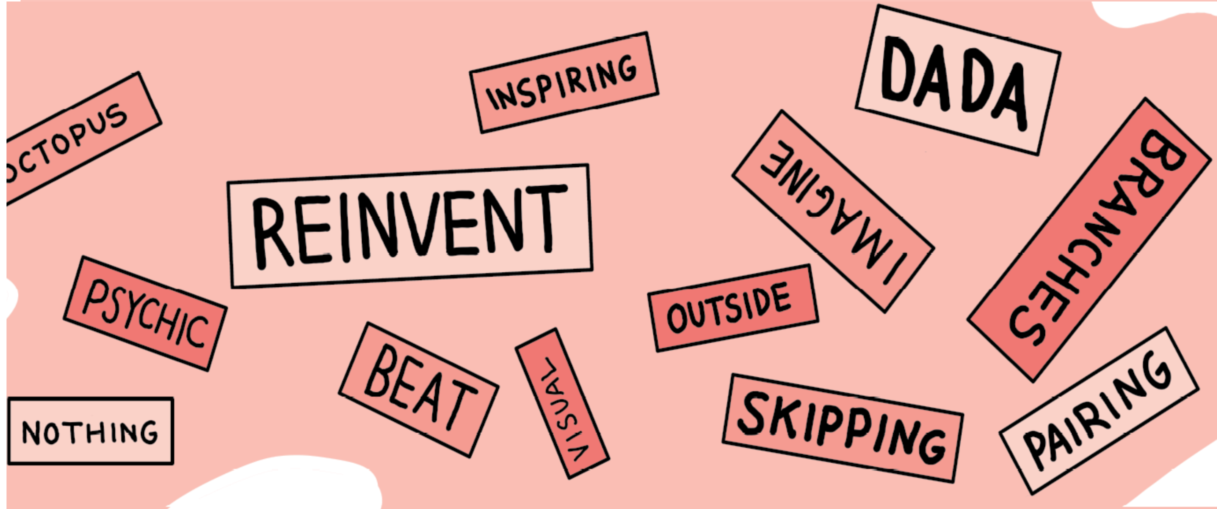
تقنية التّقطيع

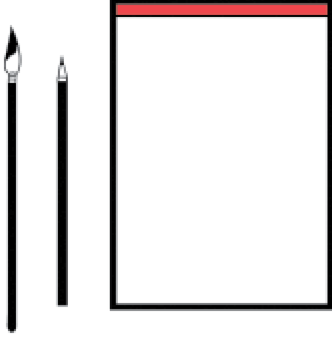
استخدم ديفيد بوي في بعض الأحيان تقنية "التقطيع"، طريقة ل"إيقاد أي شيء قد يكون في خيالي" للكلمات التي شكلت إلى مدى كبير قصائد غنائية لعدد من المجموعات، خاصة Outside، التي قال عنها، في مقابلة مع قناة BBC عام 1990: "إذا وضعت ثلاثة أو أربعة أفكار غير مترابطة معاً، وخلقت علاقات صعبة، فإن الإدراك غير الواعي الذي يأتي من هذه الارتباطات يكون مذهلاً جداً بالفعل أحياناً، مثيراً جداً". كان بوي سيد إعادة الابتكار التخيلي عبر حياته الإبداعية، لكن مؤسس هذه التقنية هو شاعر حركة الدادا في العشرينيات تريستان تزارا. كما يُذكر هنا أيضاً الكاتب والفيلسوف ويليام بورورز المشارك في تأسيس جيل بيت.

كما مع أي نوع آخر من الكتابة، احتفظ بدفتر ملاحظات، اصنع قوائم كلمات، استكشف عمل الآخرين، ابحث عن الإلهام بواسطة الفنون الأخرى: البصرية والسمعية. فكل هذا طحين لمطحنة الإبداع الموسيقي.

ابدأ بالخربشة فقط. المسوّدة الأولى لن تكون أبداً مسودتك الأخيرة. لا شيء مما تكتبه يأتي بالمصادفة.

غاي غارفي، موسيقي





الرّسم

اللوحة ليست صورة لتجربة، إنها تجربة. مارك روثكو، رسام

بطريقة ما، هناك فنّ في كل شيء. إذا عرفت كيف تنظر. أحياناً يكون في الألوان، أو الأشكال، أو الأنماط، في العالم الطبيعي أو غير الطبيعي، الصناعي أو التركيبي. وهو يتمثل في كيفية تناقض كل مظاهر العالم من حولنا، أو تقاربها أو تناغمها معاً.

حالما ترى هذه الأشياء، أو تأثيرها، كيف يمكنك أن تمثلها بصرياً، بالفن؟ قد يكون سؤالاً عن الأدوات التي تستخدمها: قلم برأس دقيق ولوحات حبر، أم قطع قماشية كبيرة، صورة واضحة جداً أو صورة بولاريود مشوشة، ألوان مائية هادئة أم صورة رقمية... كيف يمكنك أن تستخدم ما لديك لتصف ما تراه، أو تشعر به أو ما تريد من جمهورك اختباره؟

ما يجعل التصوير الفوتوغرافي ابتكاراً غريباً – مع نتائج غير منظورة – هو أن مادته الخام الأساسية هي الضوء والوقت.
جون بيرجر، ناقد فني وشاعر

تخلّص من تصوّراتك السّابقة

فكر فيما بعد تصوراتك السابقة حول ما تظن أنه "الفن"، بما أن هذا قد يقيدك. لقد تمكن خلق الفن أن يخلص روثكو من كآبته. فكّر في الهدوء البارد لأغنس مارتن، أو شراسة غرنيكا لبيكاسو، أو الحدائق الغارقة بالشمس لخواكين سوروبا، أو طاقة الموجة لهوكوساي، أو الرثاء لكاتي كولفيتس، أو تعبير وارهول الثقافي في لوحة علبة حساء من نوع هينز. يمكنك أن تحترم البراعة الفنية، أو المهارة، أو مجرد الفكرة الكامنة وراءها، دون حتى أن تربطها. لكن هذا ما يجعل عمل الفنان يشعرك أنه كان مبدعاً. يتعلق الأمر بالعلاقة بين الفنان والمشاهد، التي سوف تحدد نجاحه. ستساعدك محاولة البقاء صادقاً في ذلك دون أن تقيد نفسك بفكرة ماذا الذي "يجب" أن يكون عليه الفن، في إيجاد طريقة للتعبير عن إبداعك الخاص.

الفعل الإبداعي لا ينجزه الفنان وحده، فالمشاهد يضع العمل في اتصال مع العالم الخارجي عبر فكّ رموز شِفرة وتفسير المؤهلات الداخلية له، وبهذا هو يضيف مساهمته على العمل الإبداعي. مارسيل دوشامب، رسام وكاتب

الخربشة

لا تخف من الخربشة، لتتسلى بالأفكار وتترك مجالاً للأخطاء. مارس فن السبرتسم
المدروس" الذي ميّز عمل فنانين مثل روبنس. الفن استكشاف، وتطوير فكرة، بقدر ما
العمل واحترافه هام وهذا يمكن أن يبدأ بخربشة.

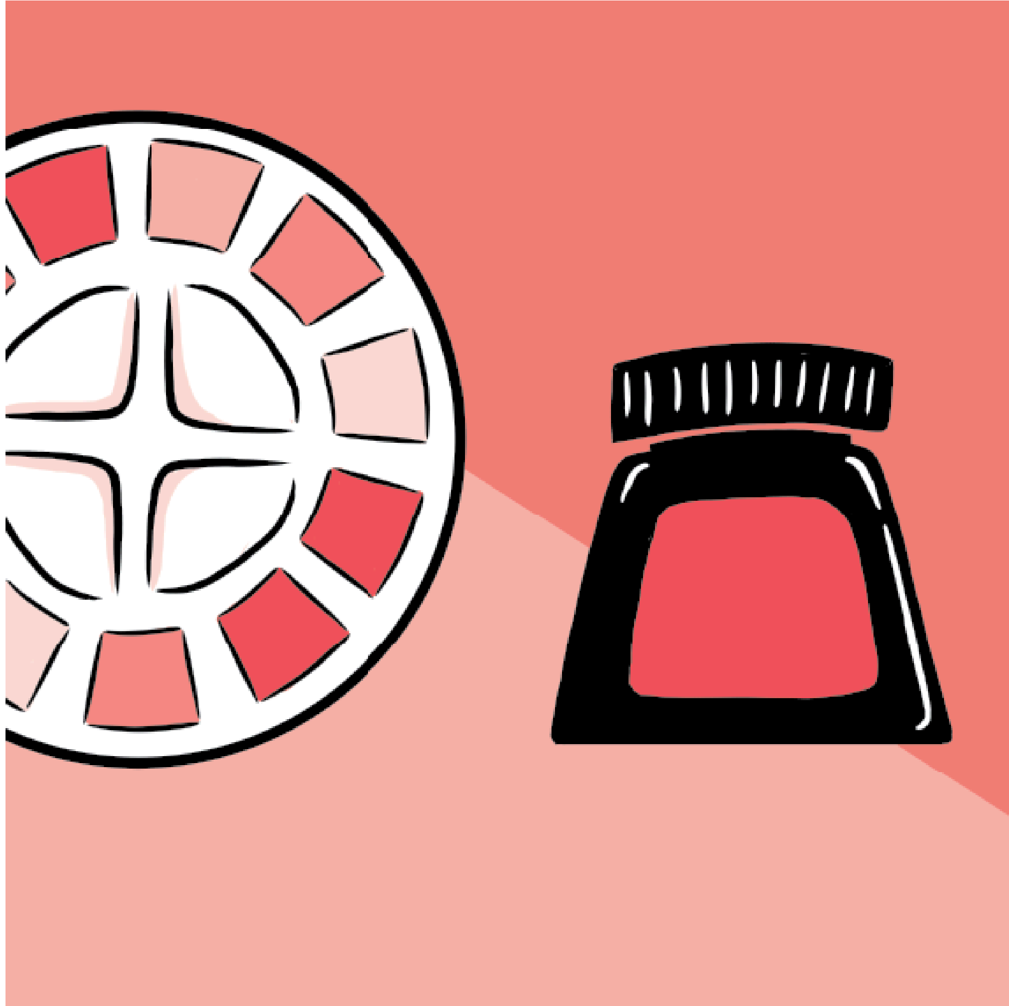
الموادّ

استكشف، اختبر وتسلى مع ما لديك. انظر ما هو أسلوبك: الفحم، أم الزيت، أم الأ
والحبر. اختيار المواد هو مثل اختيار التعبير الإبداعي كأي شيء آخر؛ أحياناً تحتا
الأفضل من النوع الذي تطبع عليه النقود، وأحياناً لا تحتاج إلى ذلك. الأهم هو ما تفع
جسوراً واستخدم المواد بطرائق غير متوقعة لتعبر عن إبداعك.



أحياناً تكون الفرشاة الأفضل
هي القديمة المنهكة،
إذ يمكن أن تخرجك من
راحتك وتقودك إلى خلق
شيء ما مثير وغير متوقع.

جوناثان هارغريفيس، فنان




ممحاة
أكريليك
فنانين



الكتابة

كل مسوّدة أولى تكون ممتازة لأن كل ما على المسوّدة الأولى أن تفعله هو أن توجد. جين سمايلي، كاتبة

إحدى الطرائق التي يعبر بها العديد جداً من الناس عن إبداعهم هي الكتابة. والعديد يطمحون إلى مشاركة كتاباتهم الإبداعية مع الآخرين عبر النشر. لكن ذلك ليس كالرغبة في الإبداع في الكتابة. أن تكتب لنفسك هي طريقة رائعة لتستكشف الإبداع الشخصي، ويمكن لممارسة ذلك أن يقودك إلى أماكن لن تذهب إليها بغير تلك الطريقة، عبر كتابتك، لكن أيضاً تلك الأماكن هي حيث تأخذك تلك الكتابة. لكن، أياً كان نوع الكتابة التي تريدها – شعراً أم نثراً – عليك أن تجد صوتك، وهذا سيحتاج إلى البحث والاكتشاف والوقت والممارسة. وأي مبدعٍ كنت، سيبقى عليك أن تصوغ الكلمات وتستخدمها.

بالنسبة إلى الكاتب الصوت هو المشكلة التي تمنعه من الانطلاق. لقد فكرت في ذلك طويلاً على ما أذكر؛ إن لم يكن هناك أي سبب آخر، فالكاتب لا يستطيع أن يبدأ على نحو صحيح حتى يملك صوته الخاص.

آل ألفاريز شاعر وكاتب

اقرأ

الشيء الأكثر فائدة على الأرجح الذي يمكن أن يفعله أي شخص جدي في الكتابة الإبداعية هو أن يقرأ. اقرأ الخيال الأدبي، والشعر، والنثر، والمقالات التي يكتبها كتّاب متجددون. نوّع قراءاتك في الزمان والثقافات. لماذا؟ لأنك بهذه الطريقة سوف تصل إلى الكتابة الجيدة وتتآلف معها: مع قواعدها، وتركيبها، وصياغتها، بالتناضح تقريباً. سوف أساعدك أن ترى وتفهم وتشعر ما هي الكتابة الجيدة. وإذا كنت جدياً في إيجاد صوتك الأدبي الخاص، فستجد هذا مفيداً.

توقف عن قراءة القصص المثيرة والمتوسطة الثقافة. الآن. لا تقرأ إلا الأفضل، ما لم تكن مريضاً في السرير. إذا وجدت نفسك تقلد كتّابا تحترمهم، فإذاً، ذلك جيد. أطلق روبرت لويس ستيفنسون على هذه المرحلة لقب "القرد المجتهد". اتبعها؛ إنها مرحلة تطورية. آلان هوم، شاعر وكاتب



احتفظ بدفتر ملاحظات

فليكن لديك في كل الأوقات دفتر ملاحظات مخصص بالقرب من يدك، كي يمكنك أن تدوّن فيه الأفكار، والكلمات، والعبارات، والمراجع، والرؤى، والأصوات، والأسماء، والأفكار الأخرى... لن تعلم أبداً متى سيحمل شيءٌ كتب قبل أشهر عدة ثمرة، أو يسلط الضوء على شيء آخر أو يقود إلى فكرة أخرى. لكن إن لم تحتفظ بملاحظة، فقد يختفي.

الكتابة العادية

إذا أردت أن تغير الطريقة التي تفكر بها وتجرب أن تفكر بطريقة أكثر إبداعية، غيّر الطريقة التي تكتب بها واكتب أحياناً بواسطة القلم والورقة كتابةً عادية. اكتشف أين يأخذك هذا. يحضّر العديد من الكتاب المسوّدة الأولى بهذه الطريقة، لأنهم يجدون التحرر من لوحة المفاتيح مساعداً، وينتج أفكاراً، بدلاً من الطرق على لوحة المفاتيح على نحو مسعور.

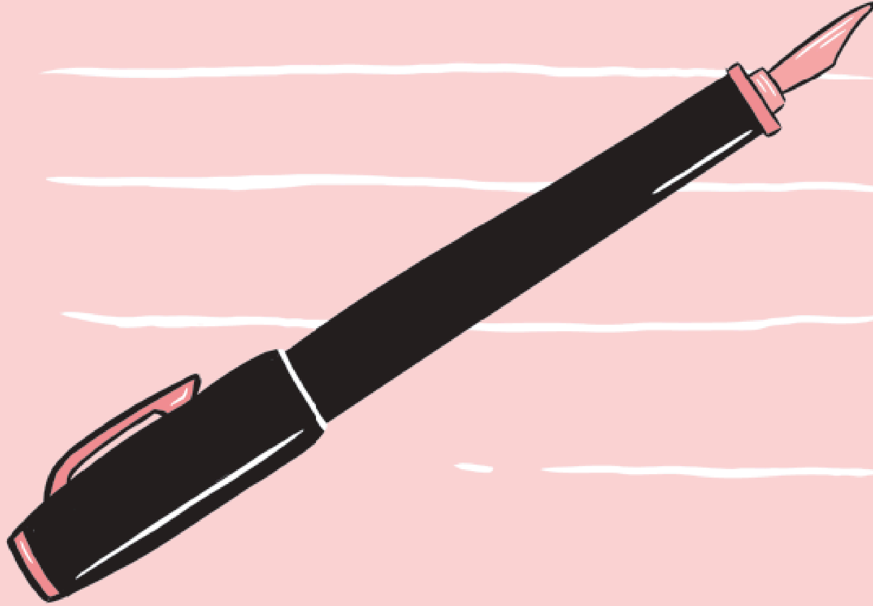
الممارسة اليومية

اكتب كل يوم. إذا كنت تكتب كتاباً، فإن كتابة 200 إلى 500 كلمة في اليوم ستجعلك قادراً على إكمال مسوّدة أولى عن شيء ما يمكنك أن تعمل عليه لاحقاً، خلال ستة أشهر. وبغير ذلك، لن يكون لديك شيء لتكتبه. لا يهم إن كنت ترفض جزئياً أو كلياً ما قد كتبته، لأن العملية لا تضيع أبداً، فهي جزء من ممارستك الإبداعية. الوقت ليس قضية هنا، يمكنك دوماً أن تجد طريقة لخلق الوقت. وكل من قال: ”يمكن أن أكتب رواية لو أنني أملك الوقت فقط“، هو كاذب.



الشّعر

لا تخف منه. الشاعرة الأميركية العظيمة إليزابيث بيشوب قالت إن الشعر كان "طريقة للتفكير في مشاعر الشخص". استمرت تقول: "ما يبدو أن الشخص يريده في الرسم، في اختباره، هو الشيء نفسه الضروري لخلقه، كثرة النسيان الذاتية، الكثير من غياب الفائدة، التركيز". إي. إي. كامنجز، الشاعر الأحدث الذي رمى بعيداً كل القيود، والقواعد، والتركيب والشكل، في سعي إلى طريقة جديدة للكتابة، باسم vers libre (الشعر الحر)، قال في إحدى أجمل قصائد الحب التي كتبها إن "الشعور هو الأول". لذا إن إلهام القصيدة يأتي أساساً من الشعور، والشخص مصنوع من الرواية الشعرية التي تعبّر وتصف ذلك الإحساس بطريقة مميزة ومدهشة. أياً كان شكلها، سواء أكانت سوناتة، أم هايكو أم Villanele أم vers libre.



تبدأ القصيدة بجملة في الحنجرة، إحساس بالسوء، حنين إلى الوطن، أو حنين إلى الحب. تمتد نحو التعبير، والجهد لتحقيق الإنجاز. القصيدة الكاملة هي التي وجد فيها الشعور فكرته والفكرة وجدت كلماتها.

روبرت فروست، كاتب

اروِ القصّة

سواء أكانت خيالاً أم لا، يجب على الكتابة أن توصل قصتها بإبداع، مع بداية وعرض وخاتمة، رغم أنه ليس من الضروري أن تكون بذلك الترتيب. إحدى الطرائق التي تكون فيها الكتابة إبداعية هي اختيار ما نرويه وما نتركه، وكيف نرويه، بأي صوت أو نمط أو شكل. ذلك عمل الكاتب. يجب أن تستكشف كل هذه المفاهيم بإبداع لأنها بحاجة إلى مشاركة الشخص الذي تُروى له الحكاية– القارئ. يحتاج فعل هذا إلى موهبة، لكنه أيضاً يحتاج إلى مهارة وممارسة؛ الموهبة ليست كافية. والجهد مطلوب لتحقيق هذا. ربما تملك الأدوات – القلم والورقة، أو لوحة المفاتيح – لكن المهم هو كيف تستخدمها لإيصال المعلومات التي تريد إيصالها بإبداع.

بصدق، اكتب دوماً لنفسك، ليس للعائلة والأصدقاء، أو للمدرسين الذين تحترمهم، أو المراجعين والناشرين، ولكن تأكد أنك تكتب من ذاتك الحقيقية، ليس من تلك الذات المأخوذة بأحلام الغرور المستقبلية. يوماً ما ستدرك أن الجوائز الحقيقية للكتابة راسخة في الكتابة نفسها. جون فاولز، كاتب

دورات الكتابة الإبداعيّة

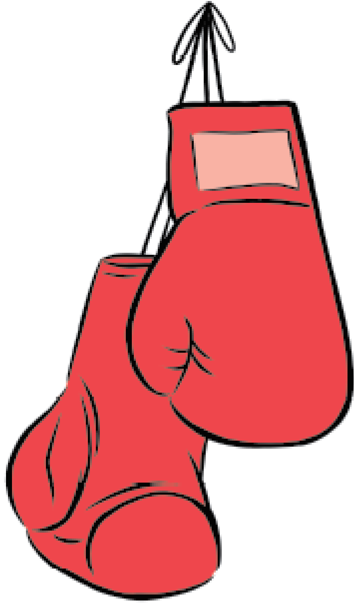
انتشرت الدورات والخلوات القصصية في السنوات الأخيرة بين الطلاب وحملة الشهادات الجامعية. ورغم أنها لا يمكن أن تعلم فعلياً شخصاً بلا موهبة أن يصبح كاتباً جيداً، فإن دورات الكتابة الإبداعية يمكن أن تسمح بتطوير التركيب، والوقت، والدعم والتعليق والمجال للكاتب، كما تسمح بإنجاز بعض الكتابة.

الرّفض

قد يبدو قاسياً، لكن إذا كنت تكتب من أجل النشر، فإن الرفض سيكون دوماً جزءاً من العملية. لا يتعلق الأمر بأنك ستُرفض فقط، وإنما أنك غالباً لن تعرف السبب، لذا لا تتوقع أن تحصل على مساعدة في هذا. هناك بعض الكتّاب المعروفين الذين رفضت كتاباتهم مرات عدة فكتاب مارغريت ميتشل *Gone with the wind*، رُفض 38 مرة، وكتاب ستيفن كينج *Carrie* 30 مرة، وكتاب روبرت إم بيرسيغ *Zen and the Art of Motorcycle Maintenance* 121 مرة. لذا، حتى الكتب التي تحقق أفضل المبيعات، رُفضت مرات عدة قبل أن تنشر.

إذا كان هناك كتاب تريد حقاً أن تقرأه لكنه لم يُكتب بعد، فإذاً عليك أن تكتبه. توني موريسون، كاتبة





الرّياضة

ما الذي يميز الرياضي العظيم عن الجيد؟ الأشياء نفسها – الخيال، والممارسة، والإصرار، والإلهام – التي هي بدورها أيضاً حجارة الأساس للإبداع.

"الطيران كفراشة"، قال أحد أعظم الرياضيين على مر العصور، الملاكم محمد علي. هو لم يعرف بشفة لويزفيل دون مقابل، وبعض تصريحاته العظيمة تعطي دليلاً على هذه المهارة، والخيال، والإبداع الذي حمله إلى رياضته المختارة.

الأبطال لا يُصنعون في صالات الجمنازيوم. الأبطال يُصنعون من شيء ما يملكونه عميقاً داخلهم: رغبة، حلم، رؤية. يجب أن يمتلكوا الطاقة حتى آخر دقيقة، عليهم أن يكونوا أسرع قليلاً، عليهم أن يمتلكوا المهارة والإرادة. لكن الإرادة يجب أن تكون أقوى من المهارة. محمد علي، ملاكم

اللّعبة الجميلة

عندما تُلعب كرة القدم أو السوكر بإبداع، فإنها لعبة جميلة حقاً؛ تحتاج كل المهارة والتدريب واستخدامها بإبداع لإدارة تفاصيل القرارات اللحظية التي يجب أن تُتخذ عند الرمي خلال المباراة. المطلوب ليس الفهم الأساسي للعبة فقط، وإنما أيضاً المهارات التقنية والوعي المكاني الذي يخدم هذه القرارات. قد يبدو أن اللاعبين يعتمدون على الفطرة أو الحدس، لكنه حدس مشحوذ بإبداع من ثروة المعرفة. الإبداع لا يحدث في الفراغ.









خاتمة

الإبداع في

الحياة اليومية

هناك، كما يبرهن هذا الكتاب، مئة طريقة وطريقة لتكون مبدعاً، ولتصبح أكثر إبداعاً، ولتحسن الإبداع في حياتك اليومية، بالأشياء التي تفعلها للعمل وتلك التي تفعلها للمتعة.

الإبداع أو الموهبة مثل الكهرباء، هي شيء ما لا أفهمه ولكنها شيء أستطيع تسخيره واستخدامه... الإبداع مثل الكهرباء، ليس أمراً مطلقاً، فأنا أستطيع استخدامه على نحو منتج أو هدّام. المهم هو استخدامه. لا يمكنك أن تستهلك الإبداع. كلما استخدمته أكثر، ملكته أكثر. مايا أنجلو، كاتبة

ما يثبته هذا الكتاب أيضاً هو أنه إلى جانب الأنواع والأنماط والطرائق المختلفة للتعبير عن الإبداع هناك عوامل أخرى أيضاً تلعب دوراً. هناك الإلهام والفكرة الأولى بالطبع، لكن هناك أيضاً الفرصة، والإصرار، والانضباط، والخوف من الفشل والشجاعة في الأداء، وهناك العمل. هناك دوماً عمل الإبداع، والسعي باتجاه هذا يمكن أن يكون إبداعياً، ويكون مجزياً بقدر نتيجته الفعلية.

يتطلب الإبداع شجاعة التخلي عن اليقين.

إريك فروم، كاتب





الإبداع يحتاج شجاعة.

هنري ماتيس، رسام

الإبداع هو طريقة رؤية، طريقة للتعبير عن النفس وطريقة للحياة. استغل الفرص لاستثماره ومكافآته ستأتي، لكن تخلى عن أي تصورات سابقة عن ومضات العبقرية، عن الشعراء الجائعين في غرف علوية أو عن الإلهام السوداوي، قد تكون هذه كلها جزءاً من الأداء، لكن، غالباً جداً، يمكن أن يحتاج أي شيء أكثر من 10 سنوات ليصبح إحساساً ليلياً. وبعضهم لا يحصلون على الاعتراف إلا بعد الموت. لكن إبداعهم وكيف استثمروا موهبتهم وهباتهم وعملهم يستمر في الحياة.

وجدت أنني أستطيع أن أقول أشياء بالألوان والأشكال لا أستطيع قولها بأي طريقة أخرى: الأشياء التي أملكها ليس لها كلمات.

جورجيا أوكيفي، فنانة

هناك إبداع في الحياة اليومية، لذا كن مطلعاً عليه. قد لا تحتاج أن تلمح تشكل تلك السحابة المذهلة بعد العاصفة، أو ألوان تلك المخلوقات البحرية المذهلة التي رأيتها في معرض، أو تلك السلسلة الشعرية من الكلمات التي كانت في رأسك عندما استيقظت، لكنها موجودة هناك، تدعمك في حياتك اليومية وتخلق وعياً للمصادر التي يمكنك استخدامها. ثم تخلق فرصك الشخصية والخاصة لفعل ذلك.



اطّلع دوماً على ما هو مدهش.

إي. بي. وايت، كاتب





شكر

بكتابة هذا الكتاب، أودّ أن أتوجه بالشكر إلى كل أصدقائي وزملائي المحترفين على الرؤى والمعرفة كلها التي ساهمت في فهمي لما يعنيه الإبداع. كما أني ممتنة أيضاً للدعم المستمر من ناشريّ، تحديداً كيت بولارد وكاجال ميستري ومولي أهوجا. يستمر العمل في فريق هاردي غرانت في أن يكون تجربة سعيدة. شكراً لكم! كل الشكر أيضاً لإيف أويتومو، وستيلار ليونا، لأن موهبتهما في الشرح والتصميم ضمنتا لكلماتي أن ترى النور.



Harriet Griffey, *I Want to be Creative*

First published in the UK by Hardie Grant London in 2018

الطبعة العربية

الطبعة الورقية الأولى، ٢٠١٩

الطبعة الإلكترونية، ٢٠٢٠

ISBN-978-614-03-0201-3

دار الساقي
بناية النور، شارع العويني، فردان، ص.ب.: ٥٣٤٢/١١٣، بيروت، لبنان
الرمز البريدي: ٦١١٤ ـ ٢٠٣٣
هاتف: ٨٦٦٤٤٢ ١ ٩٦١، فاكس: ٨٦٦٤٤٣ ١ ٩٦١

e-mail: info@daralsaqi.com
يمكنكم شراء كتبنا عبر موقعنا الإلكتروني

www.daralsaqi.com
تابعونا على



@DarAlSaqi



دار الساقي



Dar Al Saqi

حول الكتاب

نبذة

الإبداع هو جوهر التعبير الإنساني، لا يتجلى فقط بالكتابة أو الفن أو الموسيقا ولكن بالطريقة التي نعيش فيها حياتنا.

صحيحٌ أن الإبداع يضيف قيمة للعمل وهو مطلوب فعلاً فيه، لكنه أيضاً قيمةٌ بحد ذاته ويلعب دوراً مهماً في الحياة اليومية. كما أن التمتّع بإبداعنا الشخصي عبر الفنون أو الأدب أو الرياضة يمكن أن يدعم صحتنا العاطفية.

تقدّم هارييت جريفي معلوماتٍ وأفكاراً عن العملية الإبداعية، ماذا تتطلّب ولماذا نحتاجها، وتستكشف فوائد الفضول والاستلهام من الآخرين.

كتاب مليء بالمقترحات العملية والمؤشّرات والأفكار، سيساعدك في التغلب على «عقبة» رهبة الإبداع وإطلاق إبداعك الخاص.

عن المؤلف

هارييت جريفي صحافية وكاتبة بريطانية لها عدة كتب في موضوع الصحة. تكتب نشرات إذاعية منتظمة

عن الصحة والقضايا المتعلقة بها.